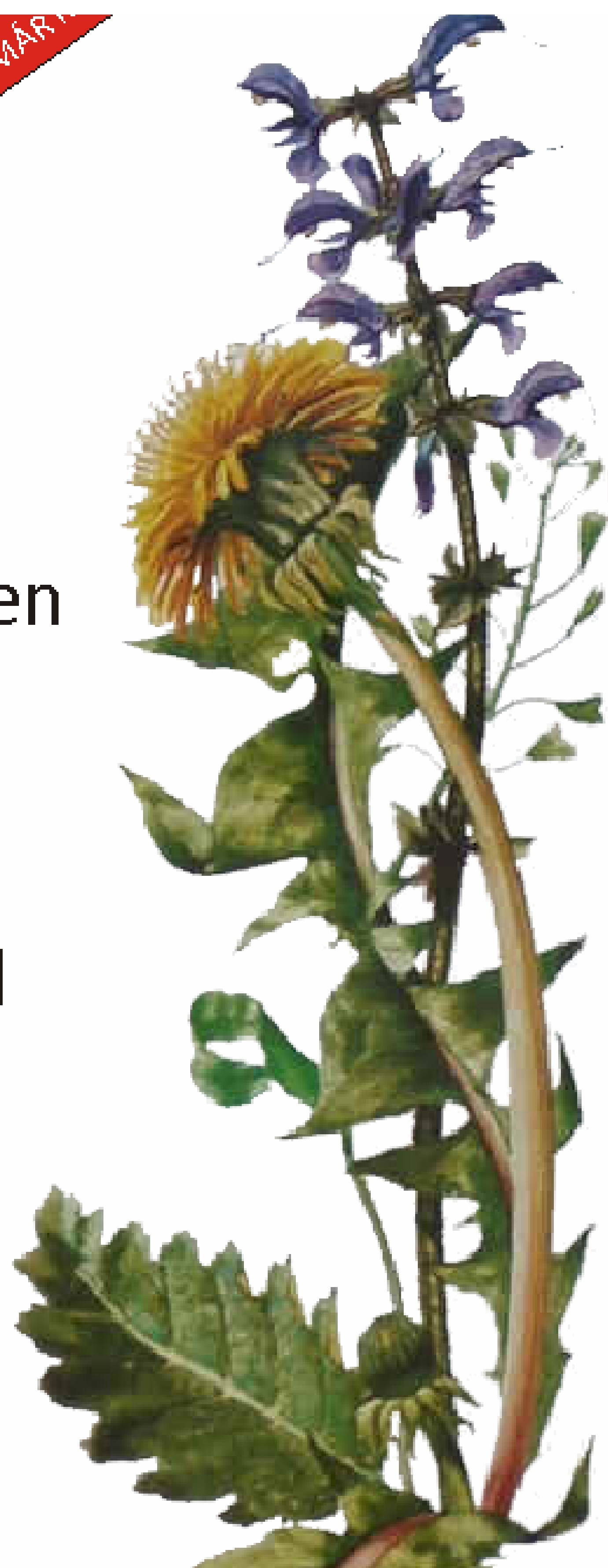
EZ A KÖNYV

TIZENHÉT NYELVEN,

TÖBB MINT 5 MILLIÓ PÉLDÁNYBAN JELENT MÁR MEG

Maria Treben

Egészség Isten patikájából





















Maria Treben

Egészség Isten patikájából

Tapasztalatok gyógynövényekről és tanácsok felhasználásukhoz



HUNGA PRINT Nyomda és Kiadó



MARIA TREBEN

Illusztrációk: Varga Emma

Fordította: Csokonai Attila

Lektorálták: Dr. Fekete Farkas Pál, az orvostudomány kandidátusa, Dr. Kéry Ágnes, D. Nagy Éva

Felelős szerkesztő: Szollár Zsuzsa

A fordítás Maria Treben: Gesundheit aus der Apotheke Gottes
Verlag Wilhelm Ennsthaler, A-4402 Steyr
1985-ös (24.) kiadása alapján készült

Előszó

Szentírás, Sirák fiának könyve 38:4
„A gyógyszereket a földből adja
az Ur és az okos ember nem veti
meg őket."

A számtalan támadás ellenére, melyek a legkülönbözőbb oldalról érték személyemet és az *Egészség Isten patikájából* című könyvecskében közreadott tanácsaimat - az egészségesektől és betegektől, orvosoktól és laikus gyógyászoktól bel- és külföldről kapott lelkesült levelek arra késztettek, hogy a gyógynövényekről szerzett ismereteimet és legújabb tapasztalataimat az említett könyvecske javított és bővített újabb kiadásában ezentúl is az emberek rendelkezésére bocsássam. Manapság, amikor az emberiség nagy része messze eltávolodott a természetes életmódtól, és a helytelen életvitel fenyegető megbetegedések lehetőségeit rejti magában, vissza kellene térnünk gyógynövényeinkhez, melyekkel a Teremtő az ő végtelen jóságában az idők kezdete óta megajándékoz bennünket. Kneipp tisztelendő könyveiben arról beszél, hogy „minden betegségre van gyógynövény"! Mindenki megőrizheti tehát az egészségét, ha a Teremtő patikájából előrelátóan és idejében gyűjt gyógynövényeket és gyógyfüveket és naponta vagy kúraszerűen fogyasztja a belőlük készített teafőzetet, kivonatukat pedig bedörzsölésre vagy borogatásra használja, dunsztkötésként vagy fürdővízbe keverve alkalmazza, stb. Ha rászántuk magunkat a gyógynövények használatára, legjobb a vértisztító füvekkel kezdeni, ilyen például a medvehagyma, a csalán, az orvosi veronika, a gyermekláncfű és a lándzsás útifű. Ezeknek a kúraszerű alkalmazása soha nem lehet ártalmas, ha a javallatokat megfogadjuk. Amennyiben elmarad a javulás, vagy az eredmény nem kielégítő, akkor alkalmasint geopatogén zónák vannak a lakásunkban vagy a munkahelyünkön. Ilyenkor kérjünk fel egy tapasztalt varázsvesszős érckutatót, hogy keresse meg nekünk a sugárzásmentes helyeket.

Ám föltétlenül forduljunk azonnal orvoshoz, aki idejében fölállítja a diagnózist és ellát bennünket tanácsokkal, ha rossz a közérzetünk, belázasodunk vagy egyéb betegségtünetek jelentkeznek. Ugyancsak magától értetődik a lelkiismeretes orvosi ellenőrzés súlyosabb betegségnél és a gyógyulás során.

Lassan a hivatalos orvostudomány is kezd a természetes gyógymódok felé fordulni, ezt bizonyítja a Német Szövetségi Köztársaság Orvosi Kamarájának és az Osztrák Orvosi Kamarának 1980 márciusában a Salzburg tartománybeli Badgasteinben rendezett 25. Nemzetközi Továbbképző Kongresszusa, amelyen kereken 1500 orvos vett részt.

Dr. Kari Alken professzor (Német Szövetségi Köztársaság, Saar-vidéki egyetem) a következőképpen indokolja, hogy miért fordul a hivatalos orvostudomány fokozottan a természet gyógyító erőihez: „A második világháború után az orvosok gyakorlatilag tehetetlenek voltak a tuberkulózissal és a veseelégtelenséggel szemben. Aztán jött a nagy változás: bevezették a gyógyászatban az antibiotikumokat - és ma már bizony ezen »áldozáshozók« részben túlzott, részben téves alkalmazásának negatív következményeivel kell küszködnünk. Ehhez járul a gombás megbetegedések elszaporodása, melyet a normális biológiai egyensúly megbomlása, a túlzásba vitt gyógyszerezés és az egyéb környezeti hatások váltanak ki."

Évek óta figyelem az orvosi konferenciákat és kongresszusokat, melyeknek eredményeiről a napisajtó is beszámol. A felelősségtudattól áthatott orvosok többsége óva inti a betegeket a túlzott gyógyszerfogyasztástól. Különösen arra hívják fel ismételten a figyelmet, milyen veszélyesek lehetnek a fájdalomcsillapító tabletták. Rengeteg ember szedi ezeket orvosi ellenőrzés nélkül, és okoz magának olykor súlyos szervi ártalmakat. A tartósan szedett vérnyomáscsökkentő szerek például, a nőknél mellrákot okozhatnak, mint azt három, egymástól függetlenül tevékenykedő kutatócsoport Bostonban, Bristolban és Helsinkiben megállapította.

Szeretném most hozzáférhetővé tenni a betegek számára a fontosabb gyógynövényeknek a hatóerejét, azon tapasztalataim alapján, amelyeket az elmúlt két és fél évben, az *„Egészség Isten patikájából"* című könyvecském megjelenése óta gyűjtöttem, így nyújtva segítő kezet gyógyulásukhoz. Emberileg felemelő érzés a sorvadás reménytelenségéből saját erőnkkel és akaratunkkal gyógynövényeink isteni jóvoltából kiutat találni. Egészségünk visszanyerése, az érte magunkra vett felelősség olyan mértékben növeli az emberi önbecsülést, hogy az lassan kivezeti a beteget reménytelennek tűnő helyzetéből.

Újra és újra felteszik nekem a kérdést, honnan szereztem ismereteimet a gyógyfüvekről. Erre nem tudok pontos választ adni. Gyermekkoromban a szünidőt rendszeresen egy főerdész családjánál töltöttem. Itt koromhoz képest nagyon hamar felismerhettem és átérezhettem a természetben rejlő összefüggéseket. Már gyerekként megismertem hát a növényeket és megtanultam a nevüket; gyógyító jelentőségükről azonban még semmit sem tudtam. Anyám, Kneipp tisztelendő lelkes híveként azon volt, hogy mi, gyerekek úgy nőjünk föl, hogy semmiféle kémiai szer ne hasson ránk.

Fiatal lányként két olyan élményem volt, mely mély nyomot hagyott életemben. Egy negyven év körüli háromgyerekes özvegyasszony fehérvérűségben megbetegedett és mint gyógyíthatatlant bocsátották el a kórházból. Az orvosok még három napra becsülték a hátralévő idejét. Nővére azonban, akit aggasztott az árván maradó gyerekek sorsa, elvitte a beteg vizeletét egy Karlsbad környéki füvesasszonyhoz. Az ugyan ijedten jegyezte meg: Mondhatom, jókor jönnek ide ezzel! Hisz' ez már szinte egy halott vizelete! - de a füvek, amiket adott, segítettek. A tíz nap múlva végzett klinikai vizsgálat a leukémia semmi jelét nem mutatta. Ugyanabban az időben hasonló eset történt egy 38 éves, négygyermekes anyával. Itt is fehérvérűségről volt szó, és az orvosok már lemondtak a betegről. A nő ugyancsak egy füvesasszonytól kért tanácsot és megfelelő gyógynövényeket. Ezekből naponta több bögrényi teát főzött és jártában-keltében nagyot kortyolt belőle. Még ha nem segít is, ártani semmi esetre sem fog, vélekedett. A tíz nap múlva elvégzett vizsgálat eredménye: teljesen kigyógyult a leukémiából!

A két példa jól mutatja, hogy még gyógyíthatatlannak látszó megbetegedések esetében is mennyire fontos nagy mennyiségű gyógytea fogyasztása napközben. Ettől kezdve meggyőződésemmé vált, hogy a gyógyfüvek még rosszindulatú betegségeik esetén is nyújthatnak segítséget.

1961 Gyertyaszentelőjén meghalt édesanyám. Azóta határozott késztetést érzek, hogy a gyógynövények tudományával foglalkozzak. Újabb tapasztalatokat szereztem, és fokról fokra erősödött bennem a hit a Teremtő patikájában nőtt gyógyfüvekben. Mintha egy földöntúli hatalom, maga a Szűzanya, minden betegek oltalmazója terelt volna a helyes útra. Az Öbelé vetett bizalom, tisztelete és az imádkozás egy régi, csodálatos Mária-kép előtt, mely különös módon került a kezembe és tulajdonomba, kétség esetén mindig segített. így arra is törekszem, hogy ne csak a gyógyfüvekre és azok erejére utaljak, hanem mindenekelőtt az Úristen végtelen hatalmára, aki kezében tartja és megszabja életünket. Nála keresünk segítséget és vigaszt, súlyos kórban alázatosan és áhítattal az Ó patikájából gyógyírt. Ő vezet minket, akarata szerint kormányozza sorsunkat és szerencséltet bennünket.

Végezetül szeretném hangsúlyozni, hogy minden tekintetben igyekeztem beépíteni tapasztalataimat az átdolgozott kiadásba és ezzel használni az emberiségnek. Az anyag jelentősen bővített változatához egy kérést mellékelek: ne keressenek se telefonon, se levélben! Nem lévén gyógyász, nem is fogadok látogatókat.

Az igen pontosan szerkesztett tárgymutató rávezeti Önöket a helyes útra, hogy megtalálhassák a megfelelő gyógyfüvet. Ezenkívül szeretnék még utalni a Maria Treben' s Heilerfolge *(Maria Treben gyógyeredményei)* című munkámra, mely szintén az Ennsthaler Kiadó gondozásában jelent meg.

És még valami: nincs gyógynövény-expediáló cégem és gyógynövény-rendelést sem veszek fel!

Grieskirchen, 1980 május — Maria Treben

Tartalomjegyzék

Általános rész

A GYÓGYNÖVÉNYEK SZAKSZERŰ GYŰJTÉSE, TÁROLÁSA ÉS FELDOLGOZÁSA

GYŰJTÉS

A gyűjtés előfeltétele a gyógyfüvek ismerete. Ha ennek birtokában vagyunk, már csak arra kell ügyelnünk, hogy a növényeket a megfelelő időben, a megfelelő helyen és a megfelelő módon gyűjtsük.

Tapasztalataink szerint a legjobb gyógyhatást a frissen szedett gyógynövényekkel érjük el, súlyosabb betegségek esetében a hatás elérése érdekében feltétlenül ezek szükségesek. Friss növényeket már kora tavasszal, néha már február végétől egészen november közepéig gyűjthetünk magunk is. Sőt, néhány fajtát télen, a hótakaró alatt is megtalálunk, ha előzőleg megfigyeltük, hol terem (például a vérehulló fecskefű.)

Télire szárított gyógynövényeket raktározzunk el, de ne túl sokat. Ezeket olyan időpontban gyűjtsük, amikor hatóanyagtartalmuk a legmagasabb:

Virágból a virágzás kezdetekor,
levélből a virágzás előtt és alatt,
gyökérből kora tavasszal vagy ősszel,
termésből az érés idején gyűjtsünk.

Tartsuk szem előtt a következő tanácsot: csak egészséges, tiszta, féregmentes növényt gyűjtsünk. Napsütéses időben, száraz állapotban, a harmat felszívódása után gyűjtsünk. Nem lehet gyűjtőhely a műtrágyázott szántóföld, legelő, a szennyezett, fertőzött vizek partja, a vasúti töltés, valamint a nagy forgalmú utak, autópályák, ipartelepek környéke.

Védjük a természetet! (Ne tépjük ki tövestül a növényt, ne okozzunk kárt!) Némelyik növény védett! De van elég nem védett gyógynövény, amely ugyanolyan hatásos (például medvefű helyett kankalin!) Gyűjtés közben ne nyomkodjuk a leveleket és virágokat, ne használjunk műanyag szatyrot és zacskót a gyűjtéshez. Ezekben a gyógynövény „izzadni" kezd és később, a szárításnál megfeketedik.

SZÁRÍTÁS

A gyógynövényeket szárítás előtt ne mossuk meg, ellenben aprítsuk fel. A gyűjtött anyagot kendőn vagy tiszta papíron terítsük szét, ezután az árnyékban vagy szellős, meleg helyiségben (pl. padláson) viszonylag gyorsan szárad. Gyökerek, kéregfajták és nedvdús részek szárításához gyakran mesterséges hő szükséges. A hőmérséklet azonban nem haladhatja meg a 35°C-t ilyenkor.

A gyökereket, miután alaposan lemostuk, továbbá a fagyöngyöt és a füzikét tanácsos szárítás előtt feldarabolni.

Csak teljesen száraz gyógynövényeket tegyünk el télire. Tárolásukhoz üvegek vagy lezárható kartondobozok a legmegfelelőbbek. Mellőzzük a műanyag edényeket és bádog-dobozokat! A gyógyfüveket óvjuk a fénytől (színes, mégpedig zöld üveg a legmegfelelőbb.) Csak egy télre gondoskodjunk előre!

A gyógyfüvek ugyanis idővel elvesztik gyógyhatásúkat.

Minden év részeltet bennünket a gyógyfüvek áldásából.

AZ ELKÉSZÍTÉS MÓDJAI -TEAKÉSZÍTÉS

Forrázat vagy főzet: A friss gyógynövényt apróra vágjuk és az előírt mennyiségben üvegedénybe vagy más, nem fémből készült edénybe tesszük. A vizet felforraljuk, levesszük a tűzről és az előkészített füvekre öntjük. A friss növényt rövid ideig áztassuk: fél perc elegendő! A tea egészen világos - halványsárga vagy halványzöld legyen. A szárított gyógyfű valamivel hosszabb (egy-két perces) áztatást igényel. Az így elkészített tea lényegesen kellemesebb és a szemnek is tetszetősebb.

A gyökereket a megadott mennyiségű hideg vízben tesszük fel, egészen rövid ideig forraljuk, és három percig állni hagyjuk.

A napi adagot töltsük termoszba, és a nap folyamán kortyonként fogyasszuk az utasítás szerint. Általában egy bögre (negyed liter) vízhez egy púpozott teáskanálnyi gyógyfüvet vegyünk, hacsak nincs külön utasítás a növényhez.

Hideg áztatás: Némelyik gyógynövényt (pl. mályva, fagyöngy vagy kálmos) nem szabad túlforrázni, mivel hő hatására elveszti gyógyító erejét. Ezekből hidegen készítünk teát. A megfelelő mennyiségű gyógynövényt hideg vízben 8-12 óra hosszat (többnyire egy éjszakán át) áztatjuk, majd iváshoz csak annyira melegítjük föl, hogy rögtön iható legyen. A napi adagot termoszban tartsuk, amit előbb forró vízzel kiöblítettünk. Mindazonáltal a gyógynövényeket úgy használhatjuk ki a legjobban, ha az áztatott kivonatot és a főzött teát összekeverjük. A gyógynövényt éjszaka áztassuk hidegen az előírt vízmennyiség felébe, reggel pedig szűrjük le. A szűrőben maradt növényt forraljuk fel a víz másik felével, majd ismételten szűrjük le. A kivonatot és a főzetet öntsük össze. Ha így készítjük el a teát, benne maradnak a hatóanyagok, amelyek vagy csak a hideg, vagy csak a meleg vízben oldódnak.

TINKTÚRA (Eszencia)

A tinktúra úgyszintén kivonat, amely 38-40%-os gabona- vagy gyümölcspálinkával készül. Egy palackot vagy más jól zárható edényt lazán teletöltünk az adott növénnyel, és felöntjük gyümölcs vagy gabonapálinkával. Jól lezárva, meleg helyen (kb. 20 °C-n) 14 napig vagy még tovább állni hagyjuk, időnként felrázzuk, majd átszűrjük és a szűrőben maradó gyümölcsdarabokat, gabonaszemeket még kipréseljük. Atinktúrát használhatjuk belsőleg, teába cseppentve fogyasztjuk, külsőleg pedig borogatáshoz vagy bedörzsöléshez.

FRISS LÉ

A gyógynövények frissen sajtolt leve alkalmas rá, hogy cseppek formájában fogyasszuk, vagy hogy a beteg testrészt bekenjük vele. Turmix géppel készítjük, mely a gyógynövényt felaprítja és egyúttal ki is préseli. A levet jó naponta frissen elkészíteni. Ha kis üvegekben, jól ledugaszolva tároljuk, hűtőszekrényben néhány hónapig is eláll.

GYÓGYNÖVÉNYPÉP

A gyógynövény szárait és leveleit sodrófával péppé törjük, ezt azután lenvászon kendőre kenjük, amit a beteg testrészre helyezünk. Egy másik kendővel rögzítjük és egyben melegen tartjuk. Ezt a pépes borogatást éjszakára is hagyjuk a betegen.

DUNSZTKÖTÉS GYÓGYNÖVÉNYBŐL

Fazékban vizet forralunk, föléje szitában friss vagy szárított gyógynövényt helyezünk és lefedjük. Egy idő múlva a megpuhult, meleg növényeket laza szövésű kendőre rakjuk és a beteg testrészt beborítjuk vele. Az egészet lefedjük egy gyapjúkendővel és rögzítjük. Vigyázzunk, hogy ne hűljön ki. Nagyon hatásos a zsurló-dunsztkötés. A dunsztkötés két óra hosszat vagy akár egész éjszaka a testen maradhat.

KENŐCS- ÉS OLAJKÉSZÍTÉS

Négy jó maréknyi gyógyfüvet apróra vágunk. Fél kiló disznózsírt annyira felforrósítunk, mintha húst akarnánk sütni. Ebbe a forró zsírba elkeverjük a gyógynövényt, rövid ideig pirítjuk, közben keveregetjük, majd levesszük a tűzről, az edényt lefedjük és éjszakára hidegre tesszük. Másnap kicsit felmelegítjük, lenvászon kendőn átszűrjük, és a még meleg kenőcsöt üvegbe vagy tégelybe töltjük.

Az olajkészítés módja a következő: lazán teletöltünk egy üveget virággal vagy fűvel, hidegen préselt olívaolajjal felöntjük, hogy kétujjnyira fedje azt. Két hétig a napon vagy a tűzhely közelében állni hagyjuk.

GYÓGYNÖVÉNYFÜRDŐK

Teljes fürdő: a megfelelő gyógynövényeket egy éjszakára hideg vízbe beáztatjuk. Egy fürdőhöz egy vödörnyi (6-8 liter) friss vagy 200 gramm szárított növény szükséges. Másnap felmelegítjük az ázalékot és a fürdővízbe tesszük. A fürdési idő 20 perc. A szívtájék ne kerüljön a víz alá. Fürdő után azon nedvesen, fürdőlepedőbe vagy -köpenybe burkolózva feküdjünk egy órára ágyba, „dunsztolódni".

Ülőfürdő: e célra fél vödör friss vagy 100 gramm szárított növény szükséges, és ugyanúgy járunk el, mint a teljes fürdőnél. A víz érjen a vesetájék fölé. Az utasításokat lásd az egyes növényeknél!

A gyógyfüves fürdővíz mind a teljes, mint az ülőfürdőnél újramelegítve még kétszer használható.

BOROGATÁS SVÉDKESERŰVEL

Az adott testfelület szerint kisebb vagy nagyobb vattadarabot vagy cellulózvattát nedvesítsünk be svédkeserűvel és helyezzük a beteg testrészre, de előzőleg disznózsírral vagy körömvirágból készült kenőccsel feltétlenül kenjük be a bőrt, nehogy az alkohol kiszívja belőle a zsírokat. Borítsunk rá nylont, hogy az ágyneműt megkíméljük, majd ezt egy meleg kendővel, esetleg egy szalaggal kössük le. A kötés a betegségtől és a beteg tűrőképességétől függően 2-4 óra hosszat maradjon a testen. Ha a páciens elviseli, a kötés éjszakára is fenn maradhat. Levétele után a bőrt hintőporozzuk be. Amennyiben érzékeny bőrű személyeknél valamilyen bőrbántalom jelentkezne, a borogatást rövidebb ideig alkalmazzuk vagy szüneteltessük egy darabig a kúrát. Allergiás személyeknél a védő nylont hagyjuk el és csak kendővel kössük körül. Semmi esetre se felejtsük el a bőrt bezsírozni a borogatás előtt! Ha viszketés jelentkezne, körömvirágkenőccsel csillapítsuk.

Ilyen borogatással nem kell feltétlenül ágyba feküdni, jól felrakott kötéssel járkálhat vagy üldögélhet is otthon a beteg.

Gyógynövények Isten patikájából



ACSALAPU (Petasites officinalis)

Az acsalapu folyók, patakok partján, árkokban és erdőszéleken nő. Lényegesen nagyobb, mint a martilapu, amelynek a családjába tartozik. Kalapnagyságú levelei enyhén fogazott szélűek, fonákjuk szürkés-molyhos. A piszkosfehértől a halványrózsaszínbe játszó fészekvirágzata laza fürtben virít a szár csúcsán.

A lázcsillapító hatású gyökerét gyűjtjük, (még a virágzás előtt), amelynek a nagy pestisjárványok idején igen nagy jelentőséget tulajdonítottak. Láz, légszomj, köszvény és epilepszia ellen használjuk izzasztó teaként. Egy-két csészével igyunk meg belőle napközben kortyonként.

A nagy, friss leveleket nemcsak ficamos, rándult, feltört lábra rakhatjuk fel, de mindenfajta égés, rosszindulatú fekély és égési seb gyógyítására is használhatjuk.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: egy csapott teáskanál acsalapu gyökeret ¼ liter vízben, egy éjszakára beáztatunk, reggel felmelegítjük és leszűrjük. Pakolás: a friss, megmosott leveleket szétzúzzuk és felrakjuk a beteg testrészre.

Naponta többször ismételjük.



APRÓBOJTORJÁN vagy PÁRLÓFŰ (Agrimonia eupatoria)

Patikai párlófűnek, agármonynak, bojtorjános-párlónak, hebeborosánnak, királynéasszony káposztájának, Szent Pál füvének is mondják. Már maga a „királynéasszony káposztája" elnevezés is jelzi, milyen nagyszerű gyógynövénnyel van dolgunk. Napos, száraz területeken, utak mentén, erdőszéleken, mezsgyéken és rézsűkön, dombokon és lejtőkön, ritka erdőségekben és romok körül tenyészik. Kis, sárga virágai nyúlánk fürtökben fejlődnek, hasonlatosan az ökörfarkkóróhoz. Az egész növényt lágy szőrök borítják, 10 cm hosszú levelei szárnyaltak. 80 cm magasra is megnő. A rózsafélék családjába tartozik, mint a palástfű. Az apróbojtorjánt a virágzás idején, júniustól augusztusig kell gyűjteni. Ennek a gyógynövénynek a története is a messzi múltba nyúlik vissza. Már a régi egyiptomiak ismerték. Torok- és mandulagyulladásnál igen kiváló hatású. De adhatjuk anginára, szájpenészre és a száj nyálkahártyájának gyulladására. Azok, akik hivatásuknál fogva sokat beszélnek vagy énekelnek, megelőzés céljából naponta öblögessenek apróbojtorján-teával.

Levele gyógyítja a vérszegénységet és jó sebekre, javulást hoz reuma, lumbágó, emésztési zavarok, májcirrózis, májpangás és lépmegbetegedés esetén. Naponta két csésze teát is megihatunk belőle.

Mindenkinek megérné a fáradságot, ha évente egyszer-kétszer apróbojtorján-főzettel készített gyógyfürdőt venne (lásd a Felhasználási módoknál). Skrofulás gyerekeket naponta meg kellene fürdetni benne. Összehúzó hatása miatt és gyógyító alkotórészei révén egyike a legértékesebb gyógynövényeinknek. Dr. Schierbaum írja: „Naponta háromszor egy csésze tea gyógyítja a szívnagyobbodást, gyomor-, béltágulatokat és tüdőtágulást, továbbá a vesebántalmakat és hólyagpanaszokat, ha a teát kúraszerűen alkalmazzuk. Visszértágulat és altesti fekély gyógyításához az apróbojtorján kenőcs javallt (lásd a Felhasználási módoknál), amelyet ugyanúgy használunk, mint a körömvirág-kenőcsöt. - Májbántalom esetén teakeveréket ajánlunk: 100 gramm apróbojtorján, 100 gramm galaj és 100 gramm szagosmüge kell hozzá. Ebből naponta egy csészével kell meginni éhgyomorra, majd napközben kettővel, kortyonként.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: 1 púpozott apróbojtorjánt adunk ¼ liter vízhez, forrázzuk, rövid ideig állni hagyjuk.

Fürdőhöz: teljes fürdőhöz 200 gramm szükséges (lásd az Általános részben a Teljes fürdőnél). Teakeverék májpanaszok esetén: apróbojtorjánt, közönséges galajt, szagosmügét 1:1 arányban összekeverünk, ebből 1 púpozott teáskanálnyit adunk ¼ liter vízhez, forrázzuk, rövid ideig állni hagyjuk.

Kenőcskészítés: egy összemarok apróra vágott levelet, virágot és szárat 250 gramm disznózsírral elkeverünk (lásd a Kenőcskészítésnél az Általános részben).



CICKAFARK (Achillea millefolium)

A cickafark olyan gyógynövény, amely nem hiányozhat életünkből. Jóllehet sok súlyos betegség esetén a legjobb segítőnk, elsősorban mégis a nők számára fontos. Nem lehet elégszer elmondani ezt. Kneipp tisztelendő így vélekedik róla: „Nagyon sok bajtól megkímélnék magukat a nők, ha néha a cickafarkfűhöz folyamodnának." Akár fiatal lányról van szó, aki hajlamos arra, hogy rendszertelenül menstruál, akár idősebb asszonyról, aki a változás éveinek közepén tart, esetleg ezt az időszakot már át is lépte, nagyon fontos mindenkinek, fiatalnak és öregnek, hogy alkalmasint megigyon egy-egy csésze cickafarkfű-teát. Minden szempontból a lehető legkedvezőbben befolyásolja a női medence szerveit, úgyhogy a lányok-asszonyok egészségük érdekében nem is tehetnek hasznosabb dolgot, mint hogy erdőn-mezőn jártukban egy nyaláb friss cickafarkfüvet szednek. Legelőkön, utak mentén, erdőszéleken és a gabonaföldek szélén tömegesen fordul elő. Virágjának színe a fehértől rózsaszínbe hajló és a napon fanyar illatot áraszt. Egyáltalában ajánlatos a virágból erős napsütésben szedni, mert ilyenkor a legtöbb benne az illóolaj és ezáltal a gyógyhatás is növekszik. Ismerek egy fiatal gazdaasszonyt, akiről egyszer csak elterjedt, hogy altesti rákja van. Kobalt-besugárzást kapott. A hozzátartozóinak az orvosok elárulták, hogy a betegsége gyógyíthatatlan.

Ekkor eszembe jutott Kneipp tisztelendő és az altesti zavarokra történő utalása és azt tanácsoltam ennek a fiatalasszonynak, naponta annyi cickafarkteát igyon meg, amennyit csak bír. Hogy csodálkoztam, amikor nem is egészen három hét múlva levélben értesített, hogy kitűnően érzi magát, és lassan de biztosan visszanyeri normális testsúlyát.

Petefészek-gyulladásnál gyakran már az első cickafark-ülőfürdő megszünteti a fájdalmakat és fokozatosan elmúlik a gyulladás is. Ugyancsak hatásosak ezek a fürdők idős emberek és gyerekek ágybavizelése valamint fehérfolyás kezelésében. Ezekben az esetekben kiegészítőleg napi két csésze cickafarkfű-teát is meg kell inni. - Méhelőesés esetén ugyancsak ülőfürdő-kúra javasolt, kiegészítőleg négy csésze palástfű teát is elkortyolgatunk napközben és pásztortáska-tinktúrával masszírozzuk az altest tájékát a hüvelytől kezdve felfelé.

Miómákat cickafark-ülőfürdővel szüntetünk meg, melyeket naponta hosszabb ideig alkalmazunk, mindaddig amíg az orvosi ellenőrzés negatív leletet nem állapít meg.

Egy 19 éves lánynak nem jött meg havi vérzése. A ginekológus szakorvos pirulákat írt fel neki. A menstruációja ugyan nem jött meg, viszont a melle ijesztően megnőtt. Ezek után persze vonakodott a pirulákat tovább szedni. Aggódó édesanyja hozzám fordult tanácsért. Azt javasoltam neki, hogy itasson meg a lányával naponta reggel éhgyomorra egy csésze cickafarkteát. Négy hét múlva minden rendben lett és mind a mai napig nincs semmi problémája. Eszembe jut egy hasonló eset is, amely később, mivel semmi nem segített, az ideggyógyintézetben végződött. Sajnos még nem tudtam eleget a gyógynövényekről.

A változó korban is rendszeresen kellene a nőknek cickafarkteát fogyasztaniuk. Nem kínozná őket a belső nyugtalanság és hasonló lelkiállapot.

Nagyon jót tesz az egészségnek a cickafark-ülőfürdő is. Különösen jótékony a hatása azoknak a láb- és karfürdőknek, amelyeket ideggyulladás esetén készítünk cickafarkfűvel. A cickafarkfüvet azonban déli napsütésben kell szedni. Ezek a fürdők a legtöbbször már az első alkalommal segítenek, és megszüntetik a fájdalmat.

Cickafarkteát ajánl dr. Lutze „fejfájásos vértolulás esetén, amikor úgy érezzük, hogy szétpattan a koponyánk, azután szédülés, hányinger, orrvérzés, szúró szemfájdalmak, váladékozással és könnyezéssel együtt járó szembántalmak esetén". Az időjárási front vagy főnszél által előidézett migrénes roham gyakran már egyetlen csésze cickafarktea elfogyasztása után megszűnik. Ilyenkor a teát jó melegen kell kortyolgatni. A tea rendszeres fogyasztásával a migrén teljesen megszüntethető.

Mivel régi füvészkönyvekben a cickafarkot úgy emlegetik mint ami az összes betegséget gyógyítja, ott is alkalmazhatjuk, ahol már látszólag minden remény elszállt. Vértisztító ereje folytán olyan betegségeket is ki tud űzni a szervezetből, amelyek évekkel előbb fészkelték be magukat oda. Csak azon múlik, hogy egyáltalán próbálkozunk-e. Valószínűleg nem köztudott, hogy a cickafark közvetlenül és nagymértékben hat a csontvelőre és így fokozza a vérképződést. Ezért aztán ha teakúrát, fürdőket és cickafark-tinktúrás bedörzsöléseket alkalmazunk, olyan csontvelőbántalom, még csontszú esetén is segít, amelynél minden más gyógyszer csődöt mondott. A cickafark tüdővérzés csillapítására is jó, kálmos gyökérrel együtt a tüdőrákot is gyógyítja. A kálmos gyökeret napközben rágcsáljuk, a cickafarkteából pedig reggel és este egy-egy csészével fogyasztunk el kortyonként. Gyomorvérzés, vérző aranyér, valamint erős gyomorégés és gyomornyomás esetén gyors javulást hoz a cickafarktea. Meghűlés, hát- és reumatikus fájás ellen sok cickafarkteát kell inni, olyan forrón, ahogy elbírjuk. A tea szabályozza a veseműködést, megszünteti az étvágytalanságot, elmulasztja a gyomorgörcsöket, a puffadást, a máj zavarait, a gyomor- és a béltraktus gyulladásait, fokozza a bélbolyhok tevékenységét és ezáltal biztosítja a szabályos székelést. Mivel keringési zavarok és érgörcsök ellen is igen hatásos, csak a legmelegebben ajánlható angina pectoris esetén. A cickafark főzetével végzett lemosások és ülőfürdők segítségével megszüntethetjük az igen kellemetlen hüvelyviszketést. - Aranyér gyógyítására használjunk cickafark virágjából készített kenőcsöt (lásd a Felhasználási módoknál).

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teafőzet: 1 púpozott teáskanál cickafarkfüvet adunk ¼ liter vízhez, leforrázzuk, rövid ideig állni hagyjuk.

Tinktúra-. egy üveget megtoltunk napos időben szedett cickafarkvirággal, leöntjük 38-40%-os gabona-, vagy gyümölcspálinkával. Két hétig állni hagyjuk a napon vagy a tűzhely közelében.

Kenőcs: felmelegítünk 90 gramm sótlan vajat vagy disznózsírt, hozzáadunk 15 gramm friss összeaprított cickafarkvirágot, 15 gramm apróra vágott málnalevelet, jól átsütjük, kevergetjük és levesszük a tűzről. Másnap az egészet felmelegítjük kicsit, egy vászonkendőn átnyomjuk, és az előkészített, tiszta edényekbe töltjük.

Hűtőszekrényben tároljuk!

Ülőfürdő: 100 gramm cickafarkfüvet (az egész növényről van szó) éjszakára hideg vízbe áztatunk, másnap felforraljuk és hozzáöntjük a fürdővízhez (lásd az Általános részben az Ülőfürdőknél).



CSALÁN (Urtica dioica)

Egyszer egy orvos rádióelőadásában felhívta a figyelmet arra, hogy a csalán egyike a leghasznosabb gyógynövényeinknek. Ha az emberiség tudná, micsoda gyógyereje van, nem termesztene mást, csak csalánt. Sajnos igen-igen kevesen ismerik ezt a tulajdonságát.

A csalán minden része gyógyító hatású: gyökerétől kezdve a szárán és a levelein keresztül a virágjáig. Már az ókorban a legnagyobb megbecsülésnek örvendett. Albrecht Dürer (1471-1528) olyan angyalt is festett, aki csalánnal a kezében repül a Mindenható trónusához. A svájci Künzle tisztelendő írásaiban megemlíti, hogy a csalánt már régen kiirtották volna, ha csípőssége meg nem védi ettől. A rovar- és az állatvilág már rég eltüntette volna.

Egyszer egy hétgyermekes anyát, aki utolsó gyermeke születését követően állandóan ekcémás volt, sikerült rábeszélnem, hogy csalánteát igyék. Hamarosan nemcsak ekcémájától szabadult meg, hanem egyidejűleg fejfájásaitól is, amelyek a szülés óta az ekcéma mellett kínozták. Azért ajánlottam neki a csalánteát, mert azt feltételeztem, hogy ennél az asszonynál legutolsó szülése után vese-rendellenesség lépett fel, márpedig a csalán vese- és hólyaghomok képződése ellen is hatásos. És a vese-megbetegedés gyakran jár együtt erős fejfájással. Nemsokára megszűnt az ekcémája, és elmúltak a fejfájásai is. Mivel az ekcéma legtöbbször belső eredetű, kezelni is belsőleg kell, amihez vértisztító füvek a legmegfelelőbbek.

A csalán a legjobb vértisztító és egyúttal vérképző gyógynövényünk. Mivel kedvező hatással van a hasnyálmirigyre is, a csalánteával a vércukorszintet is csökkenthetjük. Gyógyítja a húgyutak megbetegedéseit és gyulladásait éppúgy, mint a vizeletpangást.

Mivel egyúttal a székletürítést is könnyíti, főleg tavaszi kúrához ajánlható. Mióta tudom, hogy a csalánnak milyen gyógyereje van, szokásommá vált egy négyhetes tavaszi teakúra, amikor a friss hajtások megjelennek és egy őszi teakúra, amikor a sarjúkaszálást követően mindenütt friss hajtások bújnak elő ismét.

Reggel éhgyomorra, úgy félórával a reggeli előtt egy csészével iszom belőle, napközben pedig 1-2 csészével kortyonként. A reggeli előtti adagot ugyancsak kortyonként kell fogyasztani, hogy hatását növeljük. Egy-egy ilyen ivókúra után összehasonlíthatatlanul jobban érzem magam és minden alkalommal az az érzésem, hogy háromszor annyit tudok teljesíteni, mint általában. A családom és én évek óta nem szedünk semmiféle gyógyszert és rugalmasnak és fiatalosnak érzem magam. A teának egyébként nincs rossz íze. Cukor nélkül igyuk! Kényesebb fogyasztói azonban fel is javíthatják az ízét némi kamilla vagy borsmenta hozzáadásával. A népi orvoslásban a csalántea hetekig tartó ivókúra formájában máj- és epebántalmak, lépmegbetegedések, még a tumort is ideértve, a gyomor és a légzőszervek hurutos megbetegedései, gyomorgörcsök és -fekélyek, bélfekélyek és tüdő-megbetegedések ellen javallt. A teát csak forrázzuk, nehogy az értékes hatóanyag elillanjon belőle. Megelőzés céljából akár egész éven át ihatunk csalánteát, de csak egy csészével naponta. Vírusos megbetegedésektől és baktériummal fertőzött váladékoktól ugyancsak hatásosan véd.

Bizonyos életkorban csökkenni kezd a szervezet vastartalma. Fáradékonyság és kimerültség tünetei lépnek fel ilyenkor, az ember úgy érzi, hogy megöregedett és a teljesítőképessége sem a régi. Ilyen esetben a legjobb eredménnyel alkalmazhatjuk vastartalma miatt a friss csalánt. Átsegít bennünket ezen a mélyponton. Csalánkúra után viszonylag hamar jobban érzi magát az ember testileg, visszatér energiája és alkotókedve, és szemmel láthatólag külsőleg is rendbe jön.

Egyszer egy fiatal nő keresett fel Urfahrból, vérszegényen, gyomor- és epepanaszokkal. Kísérőjelenségként erős fejfájásai voltak. Csalánteát javasoltam neki. Valamivel később véletlenül összefutottam vele. Végtelenül boldogan mesélte el, milyen gyorsan segített rajta a csalán. Egész családja használja most már ezt a gyógynövényt.

Vízkór esetében a csalán erős vízhajtó hatása segít. Vérképző tulajdonsága sápkór, vérszegénység és más súlyos vérmegbetegedés esetén is hatékony segítséget biztosít. Más gyógynövénnyel együtt a csalán még leukémia esetén is eredményesen alkalmazható (Lásd a Leukémiáról szóló fejezetet). Ha valamilyen allergiában szenvedünk (szénanátha is ide tartozik) fogyasszunk hosszabb időn át csalánteát.

A csalán ellenállóbbá tesz bennünket, ha hajlamosak vagyunk a megfázásra, segít köszvényes és reumatikus panaszok esetén is. Egy eichstätti hölgy három évig állt orvosi kezelés alatt nagy fájdalmakkal járó isiász miatt. Fél év alatt megszabadult minden fájdalomtól, ehhez mindössze hat teljes fürdő kellett, amelyet alkalmanként 200 gramm csalánból készítettek.

Nemrégen megismerkedtem egy 50 év körüli hölggyel, aki ritkás hajzata miatt kénytelen volt parókát viselni. Emiatt azonban még a maradék haja is kihullott. Azt tanácsoltam neki, hogy mossa meg a fejét friss csalán főzetével majd pótlólagosan csalángyökérből készült főzettél is. Megfogadta a tanácsomat, és hétről hétre látni lehetett, hogyan nőtt ki újra a haja és lett egyre dúsabb. Minden hajnak jót tesz a csalántinktúra, amit tavasszal vagy ősszel szedett csalángyökérből mi magunk is igen könnyen előállíthatunk (lásd a Felhasználási módoknál a Hajmosás és a Csalántinktúra bekezdést). Én magam is naponta bedörzsölöm a fejbőrömet ezzel a tinktúrával, még utazásaimra és előadásaimra is magammal viszem. Az eredmény jól látható: a fejbőr korpamentes, a selymesen csillogó haj laza, sűrű és hajlékony.

Óriási segítséget nyújt a csalán érszűkület esetén is. Nem egy ember, aki érszűkületben szenved, elkerülheti a lábamputációt, ha idejében csalángyökérből készült lábfürdőt vesz (lásd a Felhasználási módoknál).

Minden görcs, akárhol jelentkezik is, vérkeringési zavarra utal. Ilyenkor ajánlatos a csalánfőzettel történő lemosás és a fürdő. Ez vonatkozik a koszorúér-szűkület speciális esetére is. Hajoljunk a fürdőkád fölé, és langyos csalánfőzettel mossuk le a szívtájékot, egyúttal finoman masszírozzuk is.

Egy 51 éves bajorországi asszony 28 éve szenved sipolytól és ez alatt az idő alatt leírhatatlan kínokat állt ki. A professzor, akinek a tanácsát kérte, meggondolandónak vélte az operációt, mivel a fisztula az arcon, a járomcsont alatt volt. 1978-ban ez a szerencsétlen teremtés egy laikus gyógyászhoz fordult, aki mindenekelőtt több megértést tanúsított iránta. Nyerskosztot, légzésterápiát és pszichokibernetikát írt elő neki. Elviselhetőbb lett az állapota, de gyógyulás nem következett be. 1979 márciusában kezdett el gyűjteni friss csalánt és naponta három csészényit ivott meg a csalánteából, amihez alkalmanként egy teáskanálnyi svédkereserűt kevert. Azt írja: „Pontosan 14 nap múlva arcfisztulám begyógyult és fájdalmaim teljesen megszűntek. És így maradt a mai napig."

Újra és újra örömmel hallom, hány ember tapasztalja meg a saját testén a csalán gyógyító hatását. Erről számolt be nekem nemrég egy asszony, aki hónapokon keresztül fogyasztott csalánteát. Jóllehet minden nap nehéz munkát végzett, nem volt már fáradt és kimerült, ráadásul eltűnt gennyedő tyúkszeme, ami combjáig kisugárzó fájdalmakat okozott neki, de amelynek kezelésére a túlhajszolt munka mellett nem fordított elég időt. Ugyanúgy megszűnt a körömgombája, amelynek a műtéti eltávolítására sehogy sem tudta elszánni magát. Íme, így segít hát ez a kiváló, vértisztító és vérképző növény, amelyre nem lehet elégszer hivatkozni. Egy másik asszony arról írt nekem, hogy a csalán évekig tartó, kínzó ekcémától szabadította meg. Életem reménysugarai az ilyen levelek. Arról tanúskodnak, hogy megbízhatunk gyógynövényeink segítségében, bárhol is használjuk őket.

Egyszer egy idősebb férfi állított be hozzám könnyekkel küszködve. Három évvel azelőtt influenzában megbetegedett. Azóta a vizelete sötétbarna, és elviselhetetlen fejfájás gyötri. Nem segítettek sem a tabletták, amiket felírtak neki, sem az injekciók, amiket végül már a fejébe kapott. Ellenkezőleg, fejfájása csak egyre erősebb lett, úgyhogy már az öngyilkosság gondolata foglalkoztatta. Lelket öntöttem belé és friss csalánt rendeltem neki. Két és fél liter csalánteát kellett meginnia naponta. Négy nap múlva telefonon közölte velem, hogy fejfájása teljesen megszűnt. Valamivel később egy asszonnyal már azt üzente, hogy sokkal jobban érzi magát, mint az influenza előtt. Ön is használja fel a friss csalánhajtásokat, különösen tavasszal és tartson velük salaktalanító kúrát. El fog csodálkozni, milyen jótékony a hatásuk! Egy Elisabeth-rendi kedvesnővér Klagenfurtból ugyancsak megfogadta a tanácsaimat és elcsodálkozott az eredményen. A csalántea és a májdiéta hatására igen rövid időn belül megszabadult azoktól a foltoktól, amelyek a hasán valamint a keresztcsont tájékán keletkeztek, és erős viszketést okoztak, és sehogysem akartak eltűnni. Egy másik, hasonló esetben is gyorsan segített a csalántea.

Kaptam egy levelet a karintiai Dellachból, ebből idézem a következőket: „Isten fizesse meg felbecsülhetetlen segítségét, amelyben tanácsaival részesített. 19 éve tartó betegségemmel végigjártam egész Ausztriában számos neurológiai intézetet. Egyetlen orvos sem tudta megmondani, tulajdonképpen mi a bajom, nemhogy segíteni tudtak volna. Egy hétig csalánteát ittam, és csodával határos módon elmúlt a betegségem, mintha nem is lett volna soha." Az említett tényekből kiviláglik, milyen gyorsan segíthetnek gyógynövényeink. Mindenesetre ilyenkor napi egy csésze tea nem elég, súlyosabb esetekben legkevesebb két literrel meg kell inni belőle napközben, kortyonként fogyasztva.

Egy üzletasszony mesélte nekem, hogy kirándulásokra, utazásokra és üzleti utakra mindig visz magával csalánteát egy termoszban. Esküszik a jó hatására. Nemcsak kiválóan oltja a szomjat, hanem fel is frissít és elmulasztja a fáradtságot.

Még egy fontos megjegyzés: isiász, lumbágó, valamint a kar és a láb ideggyulladása esetén nagyon óvatosan, finoman masszírozzuk friss csalánnal a beteg testrészt. Isiásznál például a bokától kezdve a lábszár külső oldalán haladva a csípőig, onnan a belső oldalon vissza egészen a bokáig, nagyon lassan kenjük végig friss növénnyel a testet. Ezt csináljuk meg kétszer, majd befejezésül a csípőtől indulva lefelé a fart is bekenjük. Hasonlóképpen járjunk el más testrészeken is. Utána a bőrt hintőporozzuk be.

Nem kell-e megköszönnünk Istennek, hogy ilyen csodatévő gyógynövényt adott minekünk? Rövidre szabott életükben az emberek figyelmetlenül mennek el mellette, inkább

fájdalomcsillapító tablettákhoz folyamodnak, amelyekből rengeteget vesznek be. De igazán segíteni gyakran csak a mi remek, feledésbe merült gyógynövényeink tudnak.

Végül még egy élményemet szeretném elmondani, amely mély benyomást tett rám. Kis városunkban megismerkedtem egy idős hölggyel, aki elmesélte nekem, hogy az orvosa előrehaladott gyomorrákot állapított meg nála. Nem szánta rá magát az operációra, tekintettel magas korára. És ekkor valaki azt tanácsolta neki, hogy igyék csalánteát. Minden nap elment hát egy kertbe, ahol a kerítés mentén burjánzott a csalán és mindannyiszor hazavitt belőle egy jó maréknyit. Mikor egy idő után felkereste az orvost, az csodálkozva kérdezte tőle: „Úgy, szóval mégiscsak megoperáltatta magát? Dehát nem látok semmiféle heget!" A sejtburjánzás teljesen megszűnt és az idős asszony egészségben élhette le hátralévő éveit. De egyáltalán nem szükséges, hogy a dolgok ilyen messzire jussanak. Soha ki sem fejlődhet valami rosszindulatú betegség, ha ezt a remek növényt nemcsak tiszteljük, de szabályos időközökben varázslatos erejét tea formájában kihasználjuk.

És még egy jó tanács: Még ma kezdje meg a csalánkúrát! Minden gyógyszertárban és gyógynövény kereskedésben lehet kapni szárított csalánt. Legyen a háztartásunkban megint gyógynövény! Ollóval és kesztyűvel felszerelkezve tavasszal gyerünk ki a természetbe! Nagy örömet okoz mindenkinek, hogy maga szedi a csalánt Isten szabad ege alatt. Azt tapasztaljuk, minél frissebb állapotában használjuk fel, annál biztosabb a gyógyhatása. Gondoljon közben a téli készletre is, amelyhez a legjobb májusi csalánt gyűjteni. Töltse el örömmel, hogy az egészségéért saját maga is tehet valamit Azt írja Westfáliából egyik olvasóm: „A szomszédom a csalánt a rovarok és a kártevők irtására is használja a kertjében. Nagyobb mennyiségű csalánt rak egy körülbelül 300 literes víztartályba (tehetünk azonban kevesebbet is), és hosszabb ideig állni hagyja benne, hogy kiáztassa. Aztán ezzel a csalános vízzel öntözi meg többször is az összes növényét, amiket így bármiféle vegyszer nélkül megvéd a rovaroktól. Még a sárgarépába se mennek bele a férgek aztán!"

Ha a csalán eredményes alkalmazásáról további információkat szeretne szerezni, olvassa el „Maria Treben gyógyeredményei" című könyvecskémet, amely a W. Ennsthaler Kiadónál jelent meg.

Másrészről viszont nagyon sok mezőgazda megcsinálja manapság azt, hogy a tiszta erdő- és zöldellő legelőszéleken, az utaktól és más szennyező objektumoktól távol burjánzó csalánosokat gyomirtó szerrel lepermetezi. És így jutnak el az emberi szervezetre ártalmas mérgek az erdők még érintetlen szögleteibe. Az eszükbe sem jut, hogy ilyenkor madarakat és hasznos rovarokat is elpusztítanak. Nagyon sok paraszt már nem szán időt arra, hogy a csalánt lekaszálja. Milyen vakok is lettünk mi emberek!

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teaöntet: 1 púpozott teáskanál csalán ¼ liter vízhez: csak forrázzuk, rövid ideig áztatjuk.

Csalántinktúra: a tavasszal vagy ősszel kiásott gyökereket kefével megtisztítjuk, apróra vágjuk és üvegbe tesszük. 38-40%-os gabonapálinkával felöntjük és valamilyen meleg helyen 14 napig állni hagyjuk.

Lábfürdő: összemaréknyi (két maréknyi), kefével és vízzel alaposan megtisztított csalángyökeret és friss csalánt (szárát és levelét) 5 liter vízben egy éjszakán át áztatunk és másnap felforralunk. Amilyen melegen csak bírjuk, 20 percig áztassuk benne lábainkat. A csalán a lábfürdő idején is benne marad a vízben. Ezt a lábfürdőt újra felmelegítve, kétszer-háromszor is felhasználhatjuk.

Hajmosás: egy ötliteres edényben 4-5 összemaréknyi friss vagy szárított csalánra hideg vizet öntünk, majd lassú tűzön forrásig melegítjük. Ezután öt percig állni hagyjuk. Ha gyökeret használunk, jó összemaréknyit áztassunk hideg vízben egy éjszakán át, másnap forraljuk fel és 10 percig hagyjuk állni. A fej mosásához ilyenkor színszappant használjunk.



DIÓFA (Juglans regia)

A diófa, másként olaszdió májusban virágzik, még mielőtt a levelei kifejlődnek. A friss leveleket gyűjtjük júniusban, a zöld diót június közepén, amíg még könnyen átszúrhatjuk, a zöld dió burkát közvetlenül az érés előtt, mielőtt megbarnul, az érett termést pedig szeptemberben. A diólevélből főzött tea igen hatásos szer emésztési zavarok, így székrekedés, étvágytalanság esetén, továbbá nagyszerű vértisztító. Eredményesen alkalmazhatjuk cukorbetegség és sárgaság ellen is. A diólevél főzete, fürdővízbe keverve igen hatásos minden görvélykóros és angolkóros megbetegedés, csontszú és csontritkulás, valamint gennyes körömgyulladás ellen. Tejkiütés, fej-koszmó, és rüh esetén zöld dió levelének főzetével mossuk le az érintett helyeket, az eredmény hamarosan megmutatkozik!

Az ilyen főzettél történő lemosások illetve fürdők pattanások, gennyes kiütések, lábizzadás és fehérfolyás esetén is segítenek. Szájpenész-, a fogíny, a torok és a gége megbetegedésekor öblögessünk vele. Erősebb diólevél-főzettel készített fürdő gyógyítja a fagydaganatot. Erős hajhullásnál is használhatjuk, alaposan dörzsöljük be vele a fejbőrt. Az újabban ismét jelentkező fejtetvesség ellen ez a főzet kitűnő szer. A friss levelek más, nemkívánatos rovarokat is elűznek. A Szentiván előtt, tehát körülbelül június közepén szedett zöld dióból (ennek még nem csontos a héja) kitűnő dióesszencia készíthető, amely tisztítja a májat, a gyomrot és a vért, megszűnteti a gyomorgyengeséget és a bélpangást. Ezenkívül egészen kiváló szer sűrűvérűség ellen.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: 1 púpozott teáskanál apróra vágott diólevelet ¼ liter forró vízzel leöntünk, rövid ideig állni hagyjuk.
Adalék fürdővízhez és lemosáshoz: teljes fürdőhöz 100 gramm, lemosáshoz egy púpozott teáskanálnyi összeaprított levelet veszünk ¼ liter vízzel (lásd az Általános rész-ben a Teljes fürdőnél). Erős főzethez dupla mennyiséget veszünk.
Dióeszencia: körülbelül húsz darab, négyfelé vágott zöld dióval megtoltunk egy szélesszájú üveget, leöntjük 1 liter gabonapálinkával, úgy hogy 2-3 ujjnyira ellepje a diót. Az üveget jól lezárva 2-4 hétig a napon vagy más meleg helyen tartjuk. Utána leszűrjük és palackokba töltjük. Szükség szerint egy-egy tele kávéskanállal fogyasztunk belőle. - ízletes diólikőrhöz jutunk, ha a zöld diót 2-3 szegfűszeggel, 1 fahéjjal, egy kis darab vaníliával és egy fél narancs héjával ízesítjük. ¼ liter vízben megfőzünk 500 gramm cukrot és ezt lehűtve hozzáöntjük a leszűrt dióeszenciához.

ERDEI ARANYVESSZŐ (Solidago virga-aurea)

Forrasztófűnek, aranyos istápfűnek, veres gyűrűfűnek, Szent Péter botjának is nevezik. Ezt a gyógynövényt erdőszéleken, vizesárkokban, bozótosokban és erdei tisztásokon lehet megtalálni. Szára, amelyen aranysárga virágfürtök nyílnak, körülbelül 80 cm-re nő meg. Fészkes virágzatát gyűjtik, júliustól októberig. Bélmegbetegedések, bélvérzések ellen használják. Mindenekelőtt azonban az erdei aranyvesszőt mint a vesemegbetegedesek kivalo gyógyszerét dicsérik. Virágzata es levelei hűsítőén hatnak, és mivel vízhajtó, minden vese- és hólyagbántalomra ajánlható. A jeles svájci természetgyógyász, Künzle tisztelendő beszámolt egy 45 év körüli férfiről, akinek súlyos vesepanaszai voltak, és állapota egyre rosszabb lett. Végül is egyik veséjét el kellett távolítani. A másik veséje szintén elgennyesedett, és nem működött rendesen. Ekkor a férfi elkezdett egy kúrát. Aranyvesszőt, közönséges galajt és a sárga árvacsalánt kevert össze egyenlő arányban, teát készített és naponta 3-4 csészével kortyolgatott ebből, mire a panaszai teljesen megszűntek, mint mondotta, két hét leforgása alatt.



Az erdei arany vessző közönséges galajjal, fehér vagy sárga árvacsalánnal összekeverve vesezsugor, vesemendencegeny-nyesedés és művesére kapcsolás esetén is alkalmazható. Az általam javasolt gyógyfüves kezelés sikerre vezetett mindhárom esetben: Felkeresett egy 52 esztendős férfi, akiről az orvosok már le is mondtak, évek óta tartó gyógyíthatatlan vesezsugora miatt, és nyugdíjba küldték korkedvezménnyel. Lihegve, verejtékezve vonszolta fel magát a lépcsőn, hozzám, az első emeletre és levegőért kapkodva vetette bele magát a karosszékbe. Nem egészen egy hét múlva, miután naponta megivott három csészével az általam megadott teakeverékből, máris lényegesen jobban érezte magát. De minden gyógyfüvet a természetből frissen szerzett be. A harmadik hét után már nem voltak panaszai.

A vesék lereagálnak minden érzelmi folyamatot az embernél. Ezért van az, hogy egy lelki megrázkódtatást követően, legyen az egy kedves hozzátartozónk váratlan halála vagy akár egy baleset, mindig a vesék szenvedik meg a legjobban. Az erdei aranyvessző olyan gyógynövény, amely az ember érzelmi állapotát igen kedvezően befolyásolja. Éppen ezért, ha csalódás ér bennünket, vagy más lelki megterhelést kell elviselnünk, feltétlenül igyunk aranyvessző-teát.

A gyógynövények angyala ott áll közvetlenül az aranyvessző mellett. Ennek a növénynek a kiegyenlítő-közömbösítő hatását egy súlyosabb érzelemváltozás esetén olyannak érezzük, mintha egy kéz simogatna, cirógatna bennünket. Már a látványa is megnyugtatóan hat ránk a tájban. Hálásaknak kellene lennünk, hogy egy ilyen vígaszhozó növényt tudhatunk a közelünkben.

FELHASZNÁLÁSI MÓD

Teakészítés: 1 púpozott teáskanál aranyvesszőt adunk ¼ liter vízhez, leforrázzuk és rövid ideig állni hagyjuk. A megadott összetételű teakeverékből ugyancsak egy púpozott teáskanállal veszünk és úgy készítjük, ahogy fentebb leírtam.

FEHÉR FAGYÖNGY (Viscum album)



Ki ne ismerné ezt a szívógyökereit lombos fákba és fenyőkbe eresztő - de mindig puha fákon - élősködő cserjét, amelynek nagyszerű gyógynövényként való használatáról nerr mondhatunk le?, Örökzöld levelei bőrszerűek és zöldessárgák. Bogyói fehérek, kissé üvegesek, belül nyálkásak és ragadósak. A madarak hordják szerteszét a ragadó; magvakat, úgy hogy csőrüket - amelyben a magot tartják, odafenik az ágakhoz, vagy pedic a székletükkel kerül a mag - emésztetlenül - tovább a természetbe. A szaporodás csak ily módon biztosított, ugyanis a magvak sem vízben, sem földbe kerülve nem csíráznak.

A régi magyar füvészkönyvekben megtalálható népi elnevezései; mint gyöngybuckó, enyvbogyó, gyöngyös madárlép; német nevei: bábaseprő, boszorkányláb stb. viszont arra utalnak, hogy a fagyöngy ősrégi gyógynövénye és varázsfüve volt elődeiknek. Titokzatosság lengi körül. A kelta papok (a druidák) szent növényként tisztelték, mint egyetemes gyógyszert, amely minden bajra jó. A druida arany késekkel, arany kaszával vágta le ünnepi ceremónia kíséretében. Régi gyógyfüves orvosok kitűnő és biztos hatású szerként alkalmazták epilepszia ellen. Ezt az ősrégi gyógy-hatást a Kneipp-követő orvos, dr. Bohn is elismeri. Napjainkban a fagyöngyöt krónikus görcsökre és hisztériás panaszokra ajánlja.

Az október elejétől december közepéig gyűjtött leveleit és a vékonyabb szárakat szárítás céljából apróra vágjuk, további gyűjtési ideje március és április. A többi hónapban a fagyöngynek nincs gyógyító hatása. A legnagyobb gyógyhatása a nyárfán élősködő fagyöngynek van, de a lucfenyőn, erdei fenyőn és a gyümölcsfákon is jó gyógyhatású fagyöngy tenyészik. Még egy megjegyzés a gyűjtéshez: március és április hónapokban a fagyöngyön jóformán alig van bogyó. A madarak télen lecsipegették. Viszont ilyenkor kevesebb fáradságba kerül levágni a leveleket és az ágacskákat, mert a ragadós bogyók leszemezgetésére már nincs szükség. Több ízben nekem szegezték a kérdést, miért dicsérem annyira a fagyöngyöt, amikor az mérgező. A levele és a szára semmi esetre sem mérgező, de a termése, ha megeszik, tényleg az. Ha disznózsírral összekeverve, kenőcsöt készítünk belőle (lásd a Felhasználási módok-nál), fagyás esetén külsőleg alkalmazva nagyon hatásos.

Egy asszonynak évekkel azelőtt megfagyott az orra. Télen alig mert kimenni az utcára kékesvörös orra miatt. Panaszai évről évre komolyabbak lettek. Azt tanácsoltam neki, hogy éjjelente borogassa fagyöngy terméséből készült péppel. Lehet, hogy hihetetlenül hangzik, de tanúsítom, hogy az orra néhány nap alatt meggyógyult.

Mivel a fagyöngy az egész mirigyrendszert igen kedvezően befolyásolja, kiváló anyagcsere-szabályozó szer. Ugyanakkor annyira jó hatással van a hasnyálmirigyre, hogy cukorbetegségnél a folyamatos teakúra megszünteti a kiváltó okot. Pontosan azoknak kellene kipróbálniuk, hogy legalább fél évig rendszeresen fogyasszanak fagyöngyteát, akiknek krónikus anyagcsere-betegségük van. Ha a hormonháztartás nincs rendben, a fagyöngy nagyszerűen segít. Ebben az esetben legkevesebb két csészével meg kell inni belőle naponta, reggel egyet és este egyet.

A fagyöngy egészen kiváló gyógyszer érelmeszesedés ellen, ajánlott gutaütés esetén, ami aligha következik be, ha megelőzés céljából rendszeresen fogyasztunk fagyöngyteát. Ha már megtörtént a baj, hat héten keresztül napi három, három héten keresztül kettő és két héten keresztül egy csésze fagyöngyteát igyunk, mégpedig az elsőt megfelezve reggeli előtt és után, a másodikat ugyancsak megfelezve ebéd előtt és után, a harmadikat szintén megfelezve vacsora előtt és után.

A fagyöngytea vérzéscsillapítóként is felhasználható. Ha hidegen felszippantjuk, csillapítja az orrvérzést, teaként fogyasztva tífuszos vagy vérhas-betegnél csillapítja a tüdő-és bélvérzést. A fagyöngy a legkiválóbb szívgyógyszer és keringésjavító. Nem lehet elég gyakran elmondani, hogy súlyos keringési zavarok esetén mennyit segít a fagyöngy. Mivel olyan hatóanyagokat tartalmaz, amelyek az emberi szervezet egészének működését összehangolják, megtörténik a lehetetlen, hogy a magas vérnyomás csökken, az alacsony pedig emelkedik. Ezáltal a túlságosan igénybe vett szív megnyugszik és a szívműködés javul. Minden olyan kísérőjelenség megszűnik, amely rendellenes vérnyomással függ össze, mint pl. vértolulás a fejben, szédülés, fülzúgás, látászavarok. A fagyöngy egyúttal mindenféle szívkárosodásra jó, úgyhogy joggal állíthatjuk, nélkülözhetetlen segítőnk az összes szív- és keringési zavar korrigálásában. Felgyorsult tempójú korunkban, amely egyre nagyobb követelményt támaszt minden emberrel szemben, és amelyben az emberek egyre inkább szenvednek az idő hiányától, bizony elkel az ilyen segítség.

Számos hozzám intézett levélből kitűnik, hogy rövid idő alatt sokan kigyógyultak magas vérnyomásból, súlyos keringési zavarokból, szívbetegségből, így szívritmuszavarokból is, szédülésből, a munkától való kelletlenségből - a fagyöngynek köszönhetően. Ezek az emberek

ismét jól érezték magukat és örömet leltek a munkájukban. Naponta három csésze ún. hideg áztatású, fagyöngyteát fogyasztottak napközben kortyonként, ettől normalizálódott a szívműködésük és a keringésük, és munkateljesítményük is megnőtt. Általában egy évben legalább egyszer végig kellene csinálni egy hathetes fagyöngytea-kúrát: három héten keresztül napi három, két héten keresztül napi kettő, és egy héten keresztül napi egy csészével innánk belőle. Ezalatt a hat hét alatt a keringés és a vérnyomás rendbe jön. Hogy a jó egészségi állapotunkat megőrizzük, ajánlatos volna egy éven át reggelenként egy csésze fagyöngyteát meginni.

Egy Mainz környéki molnármester alacsony vérnyomásban szenvedett évek óta, voltak napok, amikor annyira rosszul érezte magát, hogy alig tudta elvégezni a munkáját. Nemcsak Németországban, de Svájcban is felkeresett neves orvosokat, ámde nem járt eredménnyel. Meglehetősen kétkedve fogadta megjegyzésemet, miszerint a fagyöngy vérnyomásügyekben eddig még mindig segített, akár alacsony, akár magas vérnyomásról volt szó. Éppen április volt, még lehetett fagyöngyöt szedni, amely tartalmazott hatóanyagot. Egy hónappal később egyik előadásomon, amelyet egy felső-ausztriai kisvárosban tartottam, ott ült az első sorban az én molnárom a szépséges Mainz környékéről és előadta a hallgatóságnak, hogy az egykor oly alacsony vérnyomása a fagyöngy hatására teljesen normalizálódott.

A nők is használhatnák a fagyöngyteát. A szabályozott vérkeringés megszünteti a méhpanaszokat, a menstruációs zavarokat, mindenekelőtt az erős havi vérzést, vagy a szülés utáni utóvérzéseket. A változások éveiben fellépő panaszok- szívdobogás, aritmia, vértolulás, félelemérzet, légszomj esetén érdemes fagyöngyteát inni. A panaszok teljesen megszűnnek és az asszonyok észre sem veszik, hogy a klimaxban vannak. A fagyöngy friss leve meddőség ellen is hatásos. A fagyöngyszárat, -levelet alaposan megmossuk és azon nedvesen jól kipréseljük a levét. Ebből 25 cseppet veszünk be kevés vízzel éhgyomorra fél órával a reggeli illetve lefekvés előtt. Ilyen cseppeket minden gyógyszertárban lehet kapni.

Nemrégiben egy londoni újság azt jelentette, hogy három, egymástól függetlenül dolgozó kutatócsoport ugyanarra a következtetésre jutott. Ezek szerint jelentősen emelkedett a mellrákos esetek száma azoknak az 50 év feletti asszonyoknak a körében, akik hosszabb időn keresztül vérnyomáscsökkentő gyógyszert szedtek. Miért kell ilyen rizikót vállalni, hiszen itt ez a kitűnő gyógynövény, a fagyöngy?

Újabban mint rákmegelőző és rákellenes szert is alkalmazzák orvosilag a fagyöngyöt. A tapasztalatok ismételten bizonyítják, hogy a gyógynövények egyaránt alkalmasak a szervezet megtisztítására és a betegségek megelőzésére. - Ha egyszer s mindenkorra egészséges akar lenni és maradni - a gyógynövényekhez forduljon!

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: a fagyöngyteát kizárólag hidegen készítjük. Egy púpozott teáskanál fagyöngyöt adunk ¼ liter vízhez, éjszakára állni hagyjuk, másnap kicsit felmelegítjük és leszűrjük. Ha nagyobb mennyiségre van szükségünk naponta, a teát tartsuk termoszban vagy pedig forróvízes vízmelegítőben melegítsük fel mindenkor.
Tinktúra: a gyógyszertárakban kész fagyöngycseppek kaphatók
Friss lé: friss leveleket és szárakat megmosunk és azon nedvesen kifacsarjuk
gyümölcs-centrifugával. Kenőcskészítés: a fagyöngy friss fehér bogyóit disznózsírral hidegen elkeverjük (fagyásoknál alkalmazzuk külsőleg).



FEKETE NADÁLYTŐ (Symphytum officináié)

Összeforrasztófűnek, madár- Itt. nadálygyökérnek, sarkosfűnek, összeplántálófűnek is hívják. Ez a növény egyike a leghasznosabbaknak, nélkülözhetetlen gyógynövényeink között, amiket csak számunkra a természet rendelkezésre bocsát. Nedves réteken, mezsgyéken, vizes gödrökben és csatornák mentén terem. Előfordul sövényeken és törmelékhalmokon is. Egész nyáron át virágzik. Érdes levelei hegyes csúcsban végződnek. Hüvelykujj vastagságú, évelő gyökérzete kívül sötétbarna vagy fekete, belül fehér vagy sárga, felvágva rendkívül nyálkás tapintású, valósággal zsíros. Mivel mélyen gyökerezik, alig lehet kiirtani a földből. A gyökereket tavasszal vagy ősszel kell kiszedni. Ehhez ásót használunk. Friss növényt a virágzás előtt vagy alatt kell szedni. Mivel a fekete nadálytőt feketegyökérnek is nevezi néhol a népnyelv, nem szabad összetéveszteni a spanyolpozdorral *(Scorzonera hispanica),* ami nálunk a zöldséges kertekben terem, és a spárgához hasonlóan használják fel a konyhában. A fekete nadálytő tinktúrája, amit mi magunk is könnyedén elkészíthetünk, csodálatos erőt rejt magában. A fekete nadálytő tinktúrájával gyors segítséghez jutottak azok a betegek, akiket már évek óta hiába kezeltek reuma és izületi duzzanat ellen mindenféle szerrel. Egy asszony, aki a jobb karját már alig tudta használni, mivel a vállízülete jóformán nem mozgott (az orvos bénulást állapított meg), tanácsomra naponta tinktúrával dörzsölte be a vállízületét és a jobb karját. Érezte, hogy napról napra javul az állapota. Ma már ez az ízület normálisan mozgatható és az asszony ismét el tudja látni a háztartásukat. De a fekete nadálytő levele is segít, ha leforrázzuk és meleg pép formájában a bénult végtagra helyezzük, már egy éjszaka javulást eredményez, ha a baj oka megerőltetés, ficam, rándulás vagy szélhűdés.

Férjem nagynénjét egyszer az utcán elütötte egy motorkerékpár. Combnyaktöréssel került kórházba, ahol összeszegecselték és ahonnan felépülése után hazabocsátották. Egy év múlva kellett volna a szegecseket eltávolítani. Mivel azonban fájdalmat nem érzett és rendesen tudott járni, az egy év múlva esedékes vizsgálatot elhanyagolta. Már úgy látszott, hogy minden a legnagyobb rendben van, amikor egy napon elviselhetetlen fájdalmai jelentkeztek. Ezt követően eltávolították a szegecseket, és megállapították, hogy csontgen-nyesedés lépett fel. Injekciókkal rövid időre csillapították ugyan a fájdalmait, a csontgennye-sedés azonban nem gyógyult. Ebben a stádiumban jött el hozzánk látogatóba a szerencsétlen. Túlzás nélkül mondhatom: a fekete nadálytő lisztjéből készített meleg pép, amellyel beborogattam, egyetlen éjszaka alatt segített. Már másnap fájdalom nélkül le tudott ülni és feküdni. Mivel a gyógynövény-kereskedésekben csak apróra vágott gyökeret kaptunk, ezt az okos nagynéni sütőben tovább szárította, majd egy öreg kávédarálón megdarálta. Ezt a pépes pakolást addig alkalmazta, míg a panaszai teljesen meg nem szűntek.

A kézen vagy lábon jelentkező csontkinövések is visszafejleszthetők ilyen pépes pakolással. Ma már sok patikában árulnak fekete nadálytőből készült lisztet. Külön szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy még a gerincvelő harántkárosodása esetében is javulást hozhat a fekete nadálytőlisztből készült pépes pakolás. Meleg pépes pakolás segít visszérfekély, reumás izommegvastagodás, köszvényes csomó, daganat, nyaki fájdalom, csonkolt végtag fájása és még a csonthártyagyulladás esetén is.

A gyökérből tea is készíthető, amelyet belsőleg kell alkalmazni hörghurut, emésztési zavarok, gyomorvérzés, mellhártyagyulladás esetén. Naponta 2-4 csészényi teát igyunk belőle, kortyonként fogyasztva. Gyomorfekélyeseknek olyan teakeveréket ajánlunk, amely 100

gramm fekete nadálytő, 50 gramm körömvirág és ugyanannyi porcsin hozzáadásával készül. (Elkészítését lásd a Felhasználási módok-nál.)

Még egyszer szeretném megemlíteni a fekete nadálytő tinktúráját. Ez külső és belső sebek, (mindenféle sérülés, vérömlenyek, csonttörések és zúzódások) gyógyításához a legjobb eredménnyel használható.

A növény leveleiből nem csupán borogatást készíthetünk, de adagolhatjuk fürdővízhez is (teljes fürdőről van szó), amikor is reumatikus panaszokon, köszvényen, csontfájásokon, keringési zavarokon és porckorongsérülésen kívánunk segíteni vele. A láb vérellátási zavarai visszértágulás, valamint csonttörés utókezelésekor azonban fekete nadálytővel készített ülőfürdőt vegyünk (fürdőkádban).

Némely vidéken a fekete nadálytő levelét bundázzák és kisütik.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Tea készítése gyökérből: két teáskanálnyi apróra vágott gyökeret ¼ liter hideg vízben áztatunk egy éjszakán át, reggel kicsit felmelegítjük és leszűrjük. Kortyonként fogyasztjuk

Teakeverék: (gyomorfekély ellen): a keverékből púpozott teáskanálnyit adunk ¼ liter vízhez, leforrázzuk és 3 percig állni hagyjuk. Naponta 3-4 csészével iszunk belőle, kortyonként fogyasztva.

Pépes pakolás: a jól megszárított gyökereket finomra daráljuk, egy csészében forró vízzel és néhány csepp étolajjal gyorsan péppé keverjük, majd felkenjük egy vászonkendőre és azon melegen a beteg testrészre helyezzük, és rákötjük.

Friss levélborogatás: a friss leveleket megmossuk és egy deszkán szétnyomjuk, a beteg testrészre helyezzük és rögzítjük.

Forrázott borogatás: a leveleket leforrázzuk és melegen helyezzük fel.

Adalék teljes fürdőhöz: 500 gramm friss vagy szárított levelet kb. 5 liter hideg vízben áztatunk 12 órán át. Másnap az egészet felforraljuk, és ezt a folyadékot a fürdővízbe öntjük. (Lásd a Teljes fürdő cím alatt az Általános rész-ben).

Adalék ülőfürdőhöz: ugyanúgy mint a teljes fürdőnél, de csak 200 gramm levél szükséges.

Tinktúrakészítés: a gyökereket alaposan megmossuk és kefével is megtisztítjuk, apróra vágjuk és lazán megtoltunk vele egy üveget, felöntjük gabonapálinkával vagy valamilyen gyümölcspálinkával, és két hétig állni hagyjuk a napon vagy a kályha közelében. A pálinka lepje el a gyökereket!

Kenőcs: 4-6 friss megtisztított gyökeret a lehető legfinomabbra felaprítunk és mintegy 250 gramm tiszta sertés-bélzsírban gyorsan kisütjük, éjszakára állni hagyjuk. Másnap felmelegítjük, egy kendőn átszűrjük és kipréseljük. Rögtön kicsi, tiszta tégelyekbe töltjük és hűtőszekrényben tároljuk. A kenőcs helyettesítheti a pépet! Embernél, állatnál sebkezeléshez nélkülözhetetlen.

Nadálytő-bor: 2-5 friss, megmosott levelet finomra aprítunk és ezt 1 liter jó fehérborban 5-6 hétig állni hagyjuk. Kitűnő szer tüdőbetegségek ellen!

GYERMEKLÁNCFŰ (Taraxacum officináié)



A közismert magyar neve: pongyola pitypang; régi nevei: a barátfej, barátfű, kákics, tejesfűvirág. (Tévesen nevezik kutyatejnek! A farkas kutyatej = *Euphorbia cyparissias* mérges tejelő növény -A ford.) A pongyola pitypangot, amely gyepterületeken nő, a pázsitokban kellemetlen gyomnak tekintik, pedig a beteg emberek számára felettébb értékes gyógynövény. Áprilisban, májusban virágzik, mindenütt füves területen, réten és mezsgyén található. Sárga virágszőnyeget alkot, mely minden évben újra és újra óriási lelkesedést vált ki belőlünk. A túl nedves területeket elkerüli. Két kiemelkedő tulajdonságával tűnik ki a gyógynövények közül: segít epebántalmak és májbetegségek gyógyításában. Virágzás előtt gyűjtjük a levelét, ősszel vagy tavasszal a gyökerét, a virágzás...ideién a szárát. Az egész növény gyógyító hatású. Sz*öT<ásommá vált, hogy tavasszal rögtön salátának készítve tálalom vagy vacsorához burgonyával illetve félkeményre főtt tojással körítve szolgálom fel. Amikor Jugoszláviában voltam kúrán, a fürdővendégek más friss saláták mellett naponta kaptak egy tálka gyermekláncfű-salátát is. Az orvos, egy híres májspecialista ilyen irányú kérdéseimre elmondta, hogy a pongyola pitypang igen kedvező befolyással van a májra. Ma már tudom, hogy ha a friss virágszárból naponta ötöt-hatot nyersen megeszünk, krónikus májgyulladás (a jobb lapocka felé kisugárzó heves szúró fájdalom) esetén is gyors javulást remélhetünk. Használ cukorbetegség ellen is. Cukorbetegek naponta fogyasszanak legalább tizet a virág szárából, amíg a pongyola pitypang virágzik. A szárat virágostul mossuk meg, csak akkor távolítjuk el a virágfejet és lassan szétrágjuk. A szárat kezdetben egy kicsit keserűnek érezzük, de ropogós és nedvdús, és olyan ízű, mint az endíviasaláta. Az állandóan betegeskedő embereknek, akik levertnek és fáradtnak érzik magukat, ajánlatos kéthetes kúrát csinálniuk a gyermekláncfű szárával. El fognak csodálkozni, micsoda nagyszerű a hatása.

De más panaszok esetén is segít a pongyola pitypang. Megszünteti a bőrviszketést, a sömört, a kiütéseket, javítja a gyomornedv kiválasztást és megtisztítja a gyomrot mindenféle pangó anyagtól. A friss szárak fájdalommentesen oldják az epeköveket, szabályozzák a máj és epe működését. - Az ásványi sók mellett a pongyola pitypang fontos gyógy- és építőanyagokat tartalmaz, amelyek az anyagcsere-betegségek gyógyításában igen fontosak. Vértisztító hatása folytán köszvény és reuma esetén is segít, elmulasztja a nyirok-csomóduzzanatokat, ha az ember a friss szárral 3-4 hetes kúrát végez. Sárgaság és lépbántalom ellen szintén eredményesen alkalmazható.

A pitypang gyökere, nyersen fogyasztva, de szárítva is, teának, vértisztító, emésztést elősegítő, izzasztó és vizelethajtó, valamint élénkítő hatású. Véghígító hatása miatt sűrűvérűség ellen kitűnő. Régi füvészkönyvekben az áll, hogy a fűből, és a gyökeréből forrázott főzetet a nők szépségápolószerként használták. Az arcot és a szemet szokták lemosni vele és „ettől azt remélték, hogy az arcuk tiszta és hamvas lesz." A pongyola pitypang azok közé a növények közé tartozik, amelyeknek a tőlevelei áttelelnek, sőt még a hideg évszakban is levelet hajthatnak, így télen is frissen használhatók.

A pongyola pitypang gyökeréből tavasszal minden évben szirupot készítek, amely nemcsak egészséges, hanem nagyon ízletes is. A karácsonyi kalácsot is kizárólag pongyola pitypang-sziruppal készítem.

Anyám egyszer találkozott egy asszonnyal, aki kötényében pitypangvirágot vitt. Arra a kérdésre, hogy mihez kellenek ezek a virágok, elmondta a remek pitypangszirup receptjét, ezennel közreadom, hogy Önök is elkészíthessék:

Két összemarék pitypangvirágot teszünk egy liter hideg vízbe és lassan főzzük. Amikor a víz bugyogni kezd, a tűzhelyről a fazekat levesszük és éjszakára állni hagyjuk a főzetet. Másnap az egészet egy szitára öntjük, lecsepegtetjük és két kézzel jól kinyomjuk. A léhez egy kiló nyers cukrot keverünk és hozzáadunk egy karikára vágott fél citromot, esetleg héja nélkül csak a levét. Ennél több citromtól savanyú lesz. A fazekat fedő nélkül tesszük a tűzhelyre. A legkisebb lángon (fokozaton) melegítjük, hogy az összes vitamin megmaradjon benne. A főzetet pároljuk, vigyázva arra, nehogy forrjon. A masszát egyszer-kétszer hagyjuk kihűlni, hogy ellenőrizhessük az állagát. Nem szabad túl sűrűnek lennie, mert akkor idővel kikristályosodik. De túl híg se legyen, mert akkor megsavanyodik. Az igazi, megfelelő állagú szirup zsemlére vagy vajaskenyérre kenve rendkívül ízletes.

Egyszer egy asztalos dolgozott nálunk. Vacsorára hidegtálat készítettem neki, miközben a család a finom, friss pitypangmézzel megkent vajaskenyeret ette jóízűen. Az asztalos is megkívánta. Méhész lévén nem akarta elhinni, hogy a „mézet" én magam készítettem. Lelkendezve mondta, hogy a szirupot alig lehet megkülönböztetni az igazi méztől. Ehhez még azt a megjegyzést szeretném fűzni, hogy a vesebetegek nem jól tűrik a valódi mézben megtalálható savakat, míg a pitypangszirup egészségesebb.

Ez az értékes gyógynövény jelentős helyet foglal el a népi gyógyászatban. Sajnos a lakosság túlnyomó többsége félreismeri és haszontalan gyomnak tekinti. Egyik úrnapi körmeneten feltűnt nekem egy zászlót vivő fiatalember, tele volt-az arca pattanással. Felhívtam az anyja figyelmét a csalán és a pongyola pitypang vértisztító hatására. Az anya egyáltalán nem ismerte a pongyola pitypangot, pedig nem is nagyvárosban él, hanem a mi kis városunk lakója. Amikor mindezt elmagyaráztam neki, felháborodva tiltakozott: csak nem fog a fia arcára ilyen gazokat rakni.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: 1 púpozott teáskanál pitypang-gyökeret éjszakára ¼ liter hideg vízben beáztatunk, másnap felforraljuk és leszűrjük. Ezt a mennyiséget reggeli előtt és után fél órával kortyonként fogyasztjuk el.
Salátának: friss, nyers gyökerekből és levelekből (lásd a megfelelő szövegrészt!)
Szára: napi 5-10 alaposan megmosott nyers szárat jól megrágva elfogyasztunk.
Szirupkészítés: lásd a megfelelő szövegrészt!



KAKUKKFŰ (Thymus serpyllum) *Északi kakukkfű*

Hazánkban számos kakukkfű-faj és keverékfaj él vadon. Népi nevei: vadcsombor, tömjénfű, balzsamfű, mézfű, démut-ka. Napos mezsgyéken, cserjésekben, ritkás erdőszéleken élnek, sőt az északi kakukkfű a kis hangyabolyokon is szívesen megterem. Sok fényre és melegre vari szüksége, homokon vagy mészköves talajon él.

A déli hőségben lilás-tarka virágzatából aromás illat árad, mely odacsalogatja a rovarokat és a méheket. Ezek a sajátos illatú csodálatos virágok mindig is vonzottak: gyermekkorom óta szeretem a kakukkfüvet.

A kerti kakukkfű *(Thymus vulgarisjhazánkba* a XI. században került a Földközi-tenger vidékéről. Nemesített és újra elvadult változatai közül válogathatunk kertjeinkben. Az északi kakukkfüvekkel szemben a kerti kakukkfű fásodó szárú, eléri a félméteres magasságot. Gyógynövénynek mindegyikük felhasználható.

Már az antikvitásban jól ismerték a kakukkfüvet. A hagyomány azt mondja róla: „A kakukkfű töményen fűszeres és aromás. Serkenti a vizeletkiválasztást és a menstruációt, elősegíti a vetélést, normális szülésnél pedig meggyorsítja a gyerek világrajövetelét az anyai testből. A belőle készített ital tisztítja a test belső nemes részeit."

Hildegard von Bingen úgy említi a kakukkfűvet, hogy az jó orvosság lepra, bénulás és idegmegbetegedés ellen. Aki reggelente kávé helyett egy csésze kakukkfűteát iszik, hamarosan érzi gyógyító hatását: szellemileg felfrissít, jót tesz a gyomornak, elmulasztja a reggeli köhögést és általában jó közérzetet teremt.

Kakukkfűből, kamillából és napon szedett cickafarkból száraz gyógyfüves pakolás készíthető, amely a felsorolt növényekből készített tea egyidejű használatával segít az arc idegeredetű fájdalmain. Ha görcsök is jelentkeznek, akkor száraz korpafűpámát is használjunk.

Egy 79 éves parasztember már 27 éve szenvedett súlyos arcidegzsábában. Többször meg is operálták. Akkor szedte össze ezt a betegséget, amikor egyszer a mezőről teljesen átázva ment haza és mint polgármestert sürgősen megbeszélésre hívták. Nem akarta az időt fecsérelni az átöltözéssel. Betegségének az utolsó hónapjaiban az arca rettentő fájdalmak közepette eltorzult. A svédfüves borogatás hozott először némi enyhülést. De csak az előbb felsorolt, napon gyűjtött növényekből készített párna felhelyezése után fordult jóra hirtelen az állapota. De a gyógyteát fogyasztotta azután is, hogy az arcidegzsábája elmúlt.

Gyerekem 4 éves volt, amikor tífuszon esett át, ami után sehogy sem tudott erőre kapni. Két éven át sok mindent kipróbáltunk - eredmény nélkül. Azután egyetlen egy, kakukkfűből készített 20 perces fürdő után, amit úgy tanácsolt nekem valaki, valósággal egy másik gyerek lépett ki a kádból. Mintha kicserélték volna, mert attól a naptól kezdve láthatóan elkezdett iperedni és minden baj elkerülte.

A kakukkfüvet virágzáskor, júniustól augusztusig szedjük: az a legjobb gyógyhatású, amelyet déli napsütésben szedünk le. A virágot egy üvegbe tesszük, tíz napig olajban áztatjuk, de szirupot is készíthetünk belőle. A kakukkfű-olajat bénulás, szélütés, szklerózis multiplex, izomsorvadás, reuma és ficam esetén használjuk.

Külsőleg és belsőleg egyaránt használható gyomor-, menstruációs valamint altesti görcsöknél. Naponta két csészével kell meginni belőle. Görcsök esetén napon szedett és szárított virágjából és szárából pakolást készítünk. Lefekvés előtt ezt a párnát egy serpenyőben megmelegítjük és a gyomorra vagy az altestre tesszük. Daganatok és zúzódások, valamint idült reuma gyógyítására is ajánlható a gyógynövénypárna.

A légutak megbetegedése, a bronchus erős váladékozása és tüdőasztma, de még szamárköhögés esetén is régi, jól bevált gyógyszer a kakukkfű és a lándzsás útifű 1:1 arányú keveréke. Vegyünk egy csésze hideg vizet, tegyünk bele egy szelet citromot és adjunk hozzá egy teáskanálnyit ebből a keverékből. Fél percig áztassuk. A teát jó forrón kell fogyasztani kortyonként. Mindig, naponta négyszer-ötször frissen készítsük. Tüdőgyulladás veszélye esetén óránként kortyolgassuk - és a hatás nem marad el. Szerencsére sok anya még nem feledkezett meg a kakukkfűről. De nagyon sokszor nem ügyelnek arra, hogy a hűtőszekrényből elővett italokat nem szabad azonnal agyerekkel megitatni, mert krónikus bronchitist idéz elő, ami a későbbiekben nehézlégzéssel együttjáró tüdőtáguláshoz vezet.

A kakukkfű-tinktúrát (lásd a Felhasználási módoknál) gyengén fejlett gyermekeknél bedörzsölésre használjuk, hogy a végtagjaik erősödjenek. Ezt a bedörzsölést a sklerosis multiplex esetén is érdemes elvégezni.

Mennyi szenvedést kerülhetne el egyik-másik család, ha beteg gyermeküket idejében elkezdenék kúrálni kakukkfűvel: legyen az tea vagy fürdő. A kakukkfű-fürdő egészséges alvást biztosít a nyugtalan vagy ideges gyermeknek. Felnőtteknél pedig megszünteti az ideges túlfeszítettséget és depressziót: ilyen fürdők után rövid időn belül egészségesek lesznek.

Nem szabad átsiklani afelett, hogy a kakukkfű az iszákosság egyik legfőbb ellenszere. Egy jó marék kakukkfüvet teszünk egy liter forrásban lévő vízhez, lefedjük és két percig állni hagyjuk. A teát termoszba töltjük és minden negyedórában egy evőkanállal adunk belőle az alkoholistának. Émelygés, hányás, erős székelési és vizelési inger, izzadás jelentkezik, de emelett erős éhség- és szomjúságérzet. Ha visszaesés következik be, ami kezdetben elkerülhetetlen, a kúrát meg kell ismételni.

Epilepsziás rohamoknál is alkalmazható a kakukkfű. A teát nem a rohamok felléptekor kell fogyasztani, hanem kúraszerűen egész évben, két-három hétig 10 napos szüneteket iktatva közbe. Ajánlott mennyiség: napi két csésze.

A kakukkfű szirupja nagyon ízletes. Meghűléskor evés előtt adjuk be.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teafőzet: 1 púpozott teáskanálnyi kakukkfüvet leöntünk ¼ liter forrásban lévő vízzel, rövid ideig állni hagyjuk.
Fürdő: egy teljes fürdőhöz 200 gramm növény szükséges (lásd az Általános rész-ben a Teljes fürdőknél)
Kakukkfű-tinktúra: déli napsütésben szedett virágzattal lazán megtoltunk egy üveget, 38-40%-os gyümölcs- vagy gabonapálinkával felöntjük, és két hétig állni hagyjuk a napon.
Kakukkfű-olaj: déli napsütésben szedett virágzattal lazán megtoltunk egy üveget, és hidegen préselt olívaolajjal felöntjük, hogy az olaj két ujjnyi vastagon ellepje. Két hétig a napon vagy meleg kályha közelében állni hagyjuk.
Növénypárna: párnahuzatba töltjük a növényt.
Kakukkfű-szirup: napfényes időben szedett virágját és szárát az üvegbe töltés közben vizes kézzel benedvesítjük. Nyerscukorral felváltva rétegesen rakjuk, közben jól lenyomkodjuk. Körülbelül három hétig hagyjuk állni a napon. Amikor leszűrjük, a cukorral átitatott virágokat és szárakat kevés vízzel lemossuk, amit a sziruphoz öntünk. Ezt a szirupot aztán lassú tűzön, a legkisebb fokozaton dunsztoljuk, főzni nem szabad. A szirup se túl híg, se túl sűrű ne legyen, ezért egyszer-kétszer lehűtjük, hogy megnézhessük az állagát.



KAMILLA (Matricaria chamomilla)

Orvosi székfűnek, anyafűnek, Szent Iván-pipitémek, szikfűnek, szűzekanyjának, bubulykának, katókának, pipiskének is hívják. Szántóföldeken, agyagos, szikes talajon, erdei tisztásokon, gabonaföldeken, kukorica-, burgonya-, répa- és lóhereföldeken terem. A mértéktelenül elharapódzó műtrágyázás és vegyszeres gyomirtás mindinkább kipusztítja a számunkra oly értékes kamillát. Igen havas telek után és csapadékos tavaszokon különösen dúsan tenyészik. Az ebszékfűtől eltérően a vacok üreges, illata kellemesen fűszeres. Annyira közismert ez a növény, hogy részletes leírására nincs is, szükség. Májustól augusztusig leginkább délidőben a virágját kell gyűjteni. Nem túlzás, ha a kamillát mindenre jó gyógynövénynek nevezem, amely különösen kisgyermekek számára javallható. Bármilyen betegség, mindenekelőtt hasfájások és görcsök esetén kamillateát ajánlatos beadni a gyereknek. De segít a puffadás, hasmenés, kiütés, gyomorbántalmak és gyomorhurut, továbbá menstruációs zavarok, a menses kimaradása és egyéb altesti panaszok, álmatlanság, mellékheregyulladás, láz, fog- és sebfájás esetén. A kamilla izzasztó, nyugtató és görcsoldó hatású, ezenkívül fertőtlenítő és gyulladásgátló, bármilyen, de

különösen a nyálkahártyagyulladás esetén. Külsőleg gyulladt szem, kötőhártyagyulladás, viszkető és nedvedző bőrkiütések borogatására és lemosására, fogfájáskor öblögetésre, sebek lemosására használjuk a kamillát. Ha valamilyen bosszúság ér bennünket, készítsünk egy bögre kamillateát; azonnal megnyugszunk, még mielőtt az idegesség a szívet károsítaná. Nagyon ajánlható meleg pakolásként száraz tűpárnát tenni a fájó testrészre.

A kamillás fürdők és lemosások nyugtatóak, egyáltalán az egész idegrendszerre nagyon jó hatással vannak. Súlyos betegségből való felépülés vagy nagyfokú kimerültség után hamarosan jó közérzetet és belső nyugalmat biztosít. Szépségápolószerként sem szabad megfeledkezni róla! Ajánlatos hetente egyszer kamillafőzettel lemosni az arcot és meglátják, bőrük friss és üde marad. Hajápoláshoz is kiváló a kamillafőzet, főképpen a szőkéknek. Kamillás hajmosás után a haj illatos és csillogó lesz.

A kamilla megkönnyíti a székelési, anélkül, hogy meghajtaná az embert, és ilymódon közvetve alkalmas aranyerek belső kezelésére, ugyanakkor kamillakenőccsel külsőleg is lehet gyógyítani az aranyeret. A kenőcs egyébként sebgyógyításra is használható. Nátha, arc- és homloküreggyulladás is gyorsan gyógyul, ha kamillával inhalálunk. Ilyen kezelés után magától értetődően meleg helyen kell maradnunk. Kamillaolajat már az ókorban is használtak bedörzsölésre idegfájdalom és végtagszaggatás esetén. A régi egyiptomiaknál a kamillát lázcsillapító és hőcsökkentő hatása miatt a „napisten virágjáénak nevezték. A *matricaria* a latin *mater-anya* szóból ered, hiszen az őszi margitvirágot az anyák és a nők betegségeinek gyógyítására használták! Régi füvészkönyvekben az olvasható, hogy a kamillaolaj megszünteti a végtagok fáradtságát és a leforrázott kamilla a beteg húgyhólyagra téve csökkenti a fájdalmat.

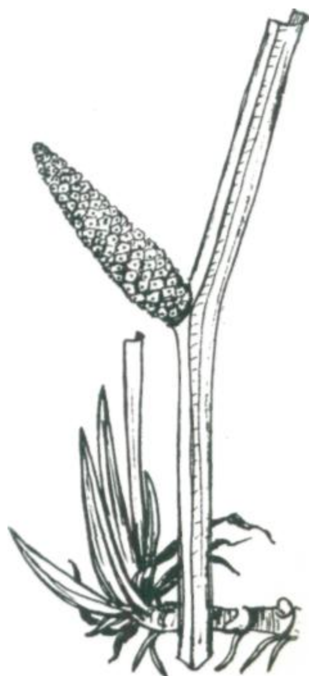
A svájci gyógyfüves pap és természetgyógyász, Johann Künzle említést tesz egy falusi asszonyról, akit kamillás boszorkánynak neveztek és akit a rászorulók felkerestek; öt nagyothallónak segített visszanyernie a hallását, úgy hogy tengeri hagymát *(Urginea maritima)* sütött kamillaolajban és aztán ezt a meleg olajat a fülbe csepegtette.

Ennek a „kamillás boszorkányának kamillaolajos bedörzsölésétől bénult végtagok gyógyultak meg. Amikor szemfájdalmakat akart elmulasztani vele, a kamillát tejben felforralta és azzal borogatta a becsukott szemet, ami rövidesen meg is gyógyult. Künzle tisztelendő a továbbiakban így ír: „Egy takács csak ülve bírt aludni, úgy érezte, különben megfullad. A gyógyfüves asszony megnézte magának a férfit és úgy látta, hogy az nem tud vizelni, ezt a férfi megerősítette. Azonnal megitatott vele egy üveg bort, amibe kamillát főzött bele. Aztán minden reggel és este meg kellett innia egy nagy pohárral. Hihetetlen mennyiségű vizelet távozott belőle, ami először zavaros volt, aztán egyre áttetszőbb lett; míg végül a férfi nyolc nap múlva meggyógyult.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: 1 púpozott teáskanál kamillát adunk ¼ liter vízhez, csak forraljuk, rövid ideig állni hagyjuk.
Fürdőadalék: kádfürdőhöz két összemarok kamillát veszünk, arcfürdőhöz és hajmosáshoz mindig egy-egy maréknyi kamillavirágot, leforrázzuk és állni hagyjuk.
Borogatás: ¼ liter forrásban lévő tejbe púpozott evőkanál kamillát öntünk, rövid ideig állni hagyjuk, leszűrjük és meleg borogatásra használjuk.
Kamillás gőzölés: egy púpozott evőkanál kamillát egy liter vízzel leforrázunk. Törülköző alatt inhalálunk.
Növénypárna: egy vászonzacskót megtoltunk szárított kamillavirággal és lezárjuk. Valamilyen száraz edényben (serpenyőben) felmelegítjük és a testre helyezzük.
Kamillaolaj: egy kis üveget megtoltunk napfényes időben gyűjtött friss kamillavirággal és hidegen préselt olívaolajjal öntjük tele, hogy az olaj ellepje a növényt. Az üveget jól lezárva két hétig a napon tartjuk. Hűtőszekrényben tároljuk!

Kamillás kenőcs: 250 gramm disznózsírt felforrósítunk, mintha sütni akarnánk benne, jó két maréknyi friss kamillavirágot dobunk bele; egyet-kettőt buggyan, közben megkeverjük. Lefedve éjszakára hűvös helyre tesszük. Másnap még egyszer felmelegítjük és egy lenvászonkendőn átnyomjuk. Tapasztalataim szerint legjobb, ha a kendőt egy kiöntővel ellátott edény felett szitára helyezzük és így nyomjuk át a kamillafőzetet. A kenőcsöt azután egyenletesen elkeverjük és tiszta tégelyekbe vagy üvegekbe töltjük.



KÁLMOS (Acorus calamus)

Ez a vízinövény többnyire állóvizek partjain, mocsarakban és árkokban fordul elő. Gyökértörzséből, amely a partmenti iszapban vízszintesen kúszik, számtalan kardalakú levél ered, amelyek 1 méter hosszúak. A szár közepén egyetlen kúpalakú, zöldesből barnássárgába játszó torzsavirágzat ül. A gyökértörzs hüvelykujj vastagságú, 1 méterre is megnő és friss állapotában fűszeresen keserű íze van. Szárítva veszít a keserű ízéből. Kora tavasszal vagy késő ősszel szedik fel. (Magyarországon védett növény! - a ford.)

Erősítő hatása miatt a kálmosgyökér nemcsak az emésztőrendszer általános gyengesége, gyomor- és bélfelfúvódás, valamint hasi fájdalomrohamok esetén használható, de segít mirigymegbetegedések és köszvény ellen is. A gyökér rendkívül nagy mértékben elősegíti a nehezen emésztő gyomor és bél nyáktalanítását. Anyagcsere- és bélrenyheség esetén éppúgy ajánlható, mint sápadtság és vízkór esetén.

A rendkívül sovány emberek, akik nem a megfelelő táplálék hiánya miatt veszítettek a súlyukból, kálmosgyökérteát igyanak és időnként vegyenek teljes fürdőt, amibe kálmost tesznek. A kálmosgyökér megszünteti az étvágytalanságot, hatásos vesekárosodásnál is, és megfelelő szer az egész test megtisztításához. Teája alkalmas még a gyerekek lisztérzékenységének a gyógyítására is, ez a betegség az utóbbi időben egyre gyakrabban lép föl. A szárított gyökér, ha lassan rágjuk szét, segít a dohányosoknak leszokni a dohányzásról. A gyengénlátók látása javul, ha kálmosgyökér frissen facsart levével többször bekenjük a szemhéjat. Néhány percig tartsuk rajta, majd hideg vízzel mossuk le. Jómagam több alkalommal is tudtam segíteni fagydaganatokon vagy egyéb fagyáso-kon meleg kálmosfürdővel. A gyökeret egy éjszakára hideg vízben áztatjuk, másnap az ázalékot felforraljuk. Öt percig állni hagyjuk. Majd a beteg testrészt húsz percig fürdetjük a némileg már lehűlt, nem túl meleg főzetben. Négyszer is felmelegíthetjük és használhatjuk. A kéz és láb hidegségén is segítenek az ilyen fürdők, amelyeknek viszont ezúttal olyan forrónak kell lenniük, amilyet csak elbír az ember.

Egy harminchat éves férfi sehogy sem tudott rendbe jönni májdaganata eltávolítása után. Négy-öt hetenként magas lázrohamai voltak. A beteget Linzből egy bécsi klinikára akarták átszállítani. Tanácstalan anyósa aggódva mesélt nekem a fiatalember reménytelen állapotáról. Béltuberkulózis okozta a magas lázat. A kálmosgyökér rajta is segített. Magától értetődik, hogy ilyen súlyos bajok esetén heteken keresztül, ha nem mindjárt hónapokon keresztül kell inni kálmosteát.

Weissenbachtalból Postaim felé egy gyalogtúrán találkoztam egy Bad Ischl-beli házaspárral, akik súlyos hátizsákokat cipelve kapaszkodtak fölfelé a hegyoldalon. Néhány nyugodt napot akartak eltölteni egy önellátó turistaházban. Az egyik pihenőhelyen csatlakoztam hozzájuk és a következőket tudtam meg tőlük: a legalább 1,85 magas, ötvenes férfi körülbelül egy év óta csak fogyott és fogyott, és nem tudták kideríteni az okát. Egyszer, amikor már csupán 48 kilót nyomott, az ápolónő kíséretében érkezett meg az orvosa

rendelésére, aki éppen egyik kollégájával beszélt telefonon. És mit kelett hallania? „Elküldöm Önhöz legreménytelenebb betegemet - Tüdőrák!" így tudta meg akaratlanul betegsége diagnózisát. Ekkor valaki azt tanácsolta neki, rágjon minél többször kálmosgyö-keret, ez egyúttal a dohányzásról is leszoktatja, továbbá reggel és este igyon cickafarkteát. A testsúlya lassan gyarapodni kezdett és mivel jobban érezte magát, nem kereste fel többé az orvosát. Csak mintegy fél év elteltével ment el ismét a rendelésre. Amikor az orvos meglátta, felugrott és az íróasztalába kapaszkodva nézte azt az embert, akit már régen halottnak hitt. Dermedten csak ennyit tudott kinyögni? „Mit csinált?" „Kálmosgyökeret rágtam és cickafarkteát ittam." „Kálmosgyökeret? Az meg hol található?" „Egyáltalán nem is kell keresni, Főorvos Úr. Pár schillingért megveheti bármelyik gyógynövény-kereskedésben." A férfi ekkorra már teljesen visszanyerte eredeti súlyát, és fél évvel később már telepakolt hátizsákkal vágott neki a hegyi túrának, amelynek során megismerkedtem vele.

Ha eszembe jut ez a hajdani történet, amikor előadásomban említem vagy mint most Önöknek leírom, az isteni gondviselést látom benne és lelkem legmélyéig meg vagyok hatva. Anyám súlyosan megbetegedett és leírhatatlanul rossz állapotba került. Aztán egy napon az orvos figyelmeztetett, készüljek el a legrosszabbra: anyámnak bélrákja van. Ez abban az időben történt, amikor még keveset foglalkoztam gyógyfüvekkel, jóllehet már akkoriban is csak természetes szereket vettem be, orvosságot sohasem. Nagyon lesújtottak az orvos szavai. Napközben alig voltam képes elvégezni a munkámat. Szokásommal ellentétben esténként már nyolckor lefeküdtem, pedig egyébként reggel hatkor kezdődött számomra a nap és a legtöbbször csak késő este, tizenegy tájban fejeződött be. Éppen anyám reménytelen helyzetén gondolkodtam, amikor nyílt az ajtó. A férjem jött be, kis táskarádiót tett le mellém és így szólt: „Hogy ne legyél annyira egyedül." Röviddel ezután valaki ezt mondta a rádióban: „Itt a háziorvos beszél. Kálmosgyökérrel minden gyomor- és bélzavar gyógyítható. Még a makacs, idült és rosszindulatú betegség is. Vegyünk egy csésze hideg vizet, tegyünk bele egy csapott teáskanál kálmosgyökeret, hagyjuk állni éjszakára, reggel fellangyosítjuk, leszűrjük és minden étkezés előtt és után kortyolunk belőle. Ez napi hat korty, többet nem szabad belőle inni. A teát előbb mindig forróvizes ételmelegítőn kell felmelegíteni. Ez a kezelés vonatkozik az egész gyomor- és bélrendszerre, a májat, az epehólyagot, a lépet és a hasnyámirigyet is beleértve." Végtelenül bodogan újságoltam édesanyámnak másnap, hogy mit hallottam a rádióban, de ő lemondóan legyintett: „Rajtam már senki és semmi nem segíthet." Én azért beszereztem kálmosgyökeret és a fentebb leírt módon alkalmaztam. Csodával határosnak tűnhet, ha azt mondom, két hét elteltével anyám minden panasza megszűnt. Hetente 40 dekát hízott is, mivel előtte nagyon lesoványodott. Ilyen események miatt fordultam lassacskán teljes szívvel a gyógynövénygyógyászat felé és már sok kilátástalannak tűnő esetben tudtam segíteni. Különösen a kálmosgyökér hoz elképesztően jó eredményeket.

Ha valaki gyomorsavhiányban vagy -túltengésben szenved, a kálmosgyökér mindkettőt kompenzálja.

Egy voralbergi asszony két éven át szenvedett gyomorfájása miatt és egyetlen napig sem tudott meglenni tabletták nélkül. Tanácsomra itta a napi hat korty kálmosgyökérteát és már három nap múlva megszűntek a fájdalmai és nem is tértek vissza többé.

Egy másik asszony Alsó-Ausztriából éveken át kínlódott nyombélfekéllyel. Hogy fájdalmait elviselje, állandóan gyógyszerezte magát. Szilárd ételt egyáltalán nem tudott enni és étvágya sem volt. Ekkor felhívták a figyelmét a kálmosgyökérre és meg is itta a napi hat kortyot, mire a fájdalmak fokozatosan csökkentek és öt hét múlva az asszony panaszmentes volt, visszatért az étvágya és mint a családtagjai, nagyon jól bírta a tápláló házikosztot.

Egy idősebb tisztelendő éveken keresztül hasmenéssel kínlódott. Már lemondott arról, hogy ez a nyavalyája valaha is elmúlik. És ekkor az én útmutatásom alapján megivott naponta hat korty kálmosgyökérteát. Rövidesen rendbe jött.

Egy kisfiúnak, a legszigorúbb diéta ellenére, állandóan ment a hasa. Hat korty kálmostea elfogyasztása után a hasmenése elmúlt, megjött az étvágya és már néhány fontot magára is szedett. Az anyja végtelenül boldog volt.

Tíz évig szenvedett egy férfi véres hasmenéstől, amely naponta 30-40-szer is rájött. A barátja mesélte el nekem, hogy ebből az egykor életvidám, boldog emberből - érthető módon - mogorva, elkeseredett alak lett. Amihez abban az évtizedben csak hozzáfogott, balul sikerült neki. Viszonylag fiatalon nyugdíjba kényszerült. Húsvét táján kezdett először jogos bizalmatlansággal napi hat korty kálmosteát fogyasztani, emellett még két csésze forrázott körömvirág teát is megivott. Legnagyobb csodálkozásomra a felesége azt írta nekem, hogy a férje még ugyanazon év júniusában újból dolgozni kezdett.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: a kálmosgyökértea hidegvizes áztatással készül. Egy csapott kávéskanál kálmosgyökeret ¼ liter vízben éjszakára beáztatunk. Másnap kicsit felmelegítjük és leszűrjük. Felhasználás előtt forróvizes ételmelegítőben felmelegítjük.

Friss lé: gondosan megtisztítjuk a frissen szedett kálmosgyökeret és azon nedvesen kifacsarjuk a levét gyümölcs-centrifugával.

Teljes fürdő: kb. 200 gramm kálmosgyökeret éjszakára hidegen beáztatunk 5 liter vízbe. Másnap felforrajjuk, állni hagyjuk és hozzáadjuk a fürdővízhez (lásd az Általános rész-ben az Ülőfürdők-nél).



KISVIRÁGÚ FÜZIKE (Epilobium parviflorum)

Egyszer egy családapától kaptam egy levelet, amelyben szó szerint ezt írta: „Összekulcsolt kézzel könyörgök Önnek, talán Ön meg tudja mutatni az egészségemhez visszavezető utat és velem együtt szenvedő családomnak visszaadhat egy egészséges apát." Előzőleg vázolta szenvedéseinek útját: 1961-ben krónikus prosztatagyulladás akuttá vált, annak következtében, hogy rádium tartalmú vízben fürdött. Egyik kórházból a másikba vándorolt, de egy orvos sem operálta meg. Már teljesen kétségbe volt esve. Minden székelésnél vér és genny távozott belőle. A sok gyógyszertől patkóbélfekélyt kapott, elpusztult a bélflórája és a mája is súlyosan károsodott. Közelebb állt már a halálhoz, mint az élethez és az orvos utasítására abbahagyta a gyógyszerek szedését. Aztán - ahogy írja - elektromos módszerrel megoperálták. De a műtét után sem szűnt meg a gyulladás, mind a mai napig. A tabletták és injekciók újra csak rontottak az állapotán. Ekkor csalánteához és húgyhajtó teához folyamodott, amelyek annyit segítettek, hogy ma ismét tud dolgozni. Ennek a családapának valószínűleg nem kellett volna végigjárni ezt a keserves utat ha füvészkönyvek sem tettek említést róla. De amióta *„Egészség Isten patikájából"* című könyvecském első kiadásában bemutattam, valóságos diadalmenetben vonult be a köztudatba mint a prosztatabántalmaknál használható gyógynövény. Rövid időn belül egész Európában és azon túl is ismert lett, elsősorban amiatt, hogy már oly sok embernek segített az említett bajokban. Az utóbbi időben már a füvészkönyvekben és az idevágó folyóiratokban is fel-felbukkan. Viszont a füzikének több fajtája van, ami valamelyes bizonytalanságot okoz: Gyógyító fajtái a következők: rózsaszínű füzike *(Epilobium roseum),* kis virágú füzike *(Epilobium*

parviflorum), hegyi füzike *(Epilobium montanum),* sötétzöld füzike *(Epilobium obscurum),* lándzsáslevelű füzike *(Epilobium lanceolatum),* mocsári füzike *(Epilobium palustre),* alpesi füzike *(Epilobium anagallidifolium)* és még jónéhány. A gyógyerejű fajtákat a kicsi pirosas, halványrózsaszín vagy majdnem fehér virágjaik alapján lehet felismerni. Hosszúkás, keskeny magházon ülnek, mintha oda lennének szögezve. Amikor a termése felpattan, fehér, gyapotszerű szőrökkel ellátott magok peregnek ki belőle. Tirolban a füzikét érdekes módon „asszonyhajnak" nevezik. Az említett gyógyerejű fajtákból az egész növényt gyűjtjük, szárastól, levelestől, virágostól, de közben ügyeljünk arra, hogy a közepén szakítsuk le - egyébként nagyon könnyen törik - hogy tudjon ismét oldalhajtásokat növeszteni. A gyűjtött növényt frissiben vágjuk fel. A füzike-teából még súlyosabb esetekben is csak két csészével igyunk naponta, egyet reggel éhgyomorra és egyet este. Ez azonban nem jelenti azt, hogy nem kell orvoshoz fordulnunk. Súlyos betegség esetén mindenképpen kérjük ki az orvos tanácsát.

A füzikének két olyan fajtája létezik, amelyeket aligha téveszthetünk össze a többi kisvirágú fajtákkal és amelyeket nem szabad gyűjteni! Az egyik a bolyhos füzike *(Epilobium hirsotum),* a másik az erdei füzike vagy erdei deréce *(Epilobium angustifolium).* Az előbbinek a virágai hüvelyk-köröm nagyságúak és bíborszínűek. Gyakran található nagy, bokorszerű telepekben, ahol másfél méterre is megnő, valamint állóvizekben és azok szélén. Szára és levelei húsosak, a levelek alul enyhén bolyhosak. Az ismert osztrák botanikus Richárd Willfort, aki a füzikét mint gyógynövényt nagyon jól ismerte, könyvében nem említi. Ahogy mondta, könnyen össze lehet téveszteni az ellentétes hatású erdei füzikével, amelynek a kisvirágú füzikével ellentétben legalább ötször akkora virágai, húsosabb nyele és levelei vannak, valamint sokkal magasabbra nő.

Az erdei füzike vagy deréce mészkerülő erdők tisztásain, erdőszéleken, tarvágásokon terem. A nagy, bíborvörös virágok hosszú, kúpalakú, laza fürtökben állnak az alul vöröses száron. A virágzás idején a sok erdei füzike tűzpiros foltokat képez. Népi elnevezése *(Unholdenkraut=boszorkányfű)* egyértelműen arra utal, hogy prosztata betegsége ellen nem tanácsos felhasználni.

Még fiatalasszony voltam, amikor a legszebb férfikorban lévő apósom meghalt prosztata hypertrophiában, a düllmirigy kórosan megnagyobbodik ilyenkor. Egyik szomszédom, aki igazán járatos volt a növénygyógyászatban, megmutatta nekem a kisvirágú füzikét és azt mondta: „Ha az apósa ennek a növénynek a teáját itta volna, még ma is élne. Jól jegyezze meg magának ezt a növényt! Maga még fiatal, sok emberen segíthet még vele." De ahogy ez lenni szokott, amikor fiatal és egészséges az ember, nem törődtem a továbbiakban ezzel a növénnyel. Anyám annál inkább! Minden évben szedett füzikét és nagyon sok vese- és hólyagmegbetegedésre panaszkodó embernek segített. Ennek a növénynek olyan erős a hatása, hogy gyakran egy csapásra elmulasztja a prosztatabeteg-ségben szenvedő panaszait. Voltak esetek, amikor olyan férfiakon segített, akik műtét előtt álltak, mert a vizeletük már csak cseppenként ürült. Természetesen a teát hosszabb ideig kell fogyasztani, hogy gyógyulás következhessen be.

Anyámtól hallottam egy betegről, akit már háromszor operáltak hólyagrákkal - klinikailag kimutatott rák volt - és nagyon rossz testi állapotban volt. Azt tanácsoltam neki, igyon füziketeát. Később a kezelőorvosától értesültem róla, hogy meggyógyult. Ez még akkoriban történt, amikor nem foglalkoztam gyógynövényekkel. Gyógyulása erős és maradandó hatást tett rám. Anyám gyakran mondogatta, hogy ha ő már nem él, akkor se feledkezzek meg ennek a növénynek a gyűjtéséről. 1961 -ben Gyertyaszentelőkor meghalt drága édesanyám és én azon a nyáron elfelejtettem füzikét szedni.

Az orvosom rendelőjében megtudtam, hogy egyik ismerősöm reménytelen állapotban - hólyagrákkal fekszik a kórházunkban. „Nem, ez a derék ember nem halhat meg" -tört ki belőlem. Amikor ezt mondtam, a füzikére gondoltam. Az orvos, jóllehet ő maga is gyógynövénypárti volt, úgy vélekedett, ebben az esetben már nem segíthet. Azonban nem volt otthon füzikém, és ijedten jutott eszembe, ilyenkor október közepén már minden elvirágzott és elszáradt. Ennek ellenére elindultam keresni. Ismertem egy helyet, ahol nyáron virágozni láttam. Találtam is néhány elsárgult szárat, amit aztán apróra vágva elküldtem a nagybeteg feleségének. Naponta reggel és este 1-1 csészével adott neki belőle inni. Két hét múlva az orvosom telefonon arról értesített, hogy a beteg állapotában erőteljes javulás következett be. Nevetve jegyezte meg: „Szóval, segít a füved!" Azóta százaknak és százaknak tudtam segíteni, ahogy egykor öreg földim mondta nekem: „Jól jegyezze meg magának ezt a növényt, sok embernek segíthet még vele."

Egy müncheni gyógyszerész mutatott nekem egy régi, vastag gyógyszerészkönyvet, amelyben még hivatalosan szerepelt a füzike 1880 körül. A szintetikus gyógyszerek azonban teljesen a háttérbe szorították. Előadásaim, növénygyűjtő útjaim és publikációim révén a füzike minden társadalmi rétegben ismertté vált újra. A füzikére való hivatkozásom sok embernél nagy visszhangot keltett; mert mindenhol, ahol csak kirándulásaink során a férjemmel megfordulunk, a hegyekben, erdei utakon, patakpartokon, tarvágásokon, sőt még a Linz melletti Pöstling- és Freinbergen, örömmel fedezzük fel, a füzike középső hajtásai tanúskodnak erről, hogy milyen kíméletesen szedik a gyűjtők. Mindenki, aki ismeri ezt a gyógynövényt, becsüli és kíméletesen gyűjti, ezáltal megóvja a kipusztulástól. A füzike ugyanis szedés után még kétszer, háromszor újra hajt. Ha a gyökértörzs a talajban marad, a következő tavasszal újra kihajt.

Nagy örömmel olvasom a hozzám intézett levelekben, hogy sok kiskertben a földieper, a zöldségek és a díszcserjék között füzike is nő. Korábban mint haszontalan gyomot kihúzgálták. Pedig mennyi embernek hozott volna már akkoriban gyógyulást és megújuló életkedvet. Nemrégen egy prosztatarákos lelkészen segítettem, akiről az orvosok már lemondtak, de aki ma ismét teljes munkabírással szenteli magát hivatásának.

A Fekete-erdőből érkezett a következő levél: „Sógornőmet sugárártalom érte a kezelés folyamán, sipoly keletkezett a hólyagjában és a belén. Annyira fájt a hólyagja, hogy az orvos kénytelen volt morfiumot adni neki. És ekkor annak alapján, amit az *„Egészség Isten patikájából"* című könyvében leírt a füzikéről, kerestünk kisvirágú füzikét, találtunk is és egyhetes teakúra után a betegnek megszűnt minden fájdalma. Ez Isten patikájának a csodája!" - További gyógyeredmények olvashatók a *„Maria Treben gyógyeredményei"* című könyvecskémben.

Sokan, akik a prosztatájukkal betegeskednek, meggyógyulhatnak az kisvirágú füzike segítségével, gyakran még megműtetni sem kell magukat. Ha már sor került a műtétre, a füzike teája elmulasztja a seb égő fájdalmait és mindazokat a panaszokat, amelyek gyakran jelentkeznek műtét után. De minden esetben konzultálni kell az orvossal.

Egy prosztatabántalomból kigyógyult írja Coburgból: „A kisvirágú füzike segített panaszaimon. Szívinfarktussal feküdtem a coburgi kórházban. Mellesleg prosztatabántal-maim is voltak, a szívem rossz állapota miatt azonban nem lehetett megműteni. Ha rosszabbodna a helyzet, katétert kell behelyezni. - Hallottam az kisvirágú füzikéről, amely hasonló esetekben már sokaknak segített. Napi három csésze füziketeát kezdtem el fogyasztani, pár nap múlva prosztatapanaszaim megszűntek. A teljes gyógyulásig ma is iszom napi két csészével. Teljes szívemből köszönöm az Úristennek. Ön pedig, Treben

asszony, segítsen a kisvirágú füzikével sok-sok embernek az ilyen bajában. Hihetetlen, hogy ha a hivatalos orvostudomány már tanácstalan, a Teremtő gyógynövényei milyen nagyszerűen segítenek."

FELHASZNÁLÁSI MÓD

Teakészítés: 1 púpozott teáskanál füzikét adunk ¼ liter vízhez, csak forrázzuk, rövid ideig állni hagyjuk. Naponta legfeljebb 2 csésze tea fogyasztható: reggel éhgyomorra és este félórával a vacsora előtt egy-egy.



KORPAFŰ (Lycopodium clavatum)

A korpafüvet (kapcsos korpafüvet) a nép még farkasnyomnak, kutyaláncnak, földönfolyó fenyőnek (a régi magyar könyvekben kapcsos mohnak) is nevezi. A mohára emlékeztető, örökzöld harasztt 1 -2 méter kúszó szára finom, vékony gyökerekkel kapaszkodik az erdei talajba. A szárakból 7-10 cm hosszú, igen puha tapintású ágak ágaznak szét, amelyek a tavaszi hangához hasonlítanak, de annál lágyabbak és sűrűbb a levélzete. A négy évig élő növény nyáron sárgás spórán termő füzéreket hoz, amelynek kénsárga porát korpafűlisztnek, „boszorkánylisztnek" is hívják. Érintésre éréskor a spórák felhőként szóródnak ki. Ezt a virágport homeopátiás szerként kisebesedett bőrfelületek kezelésére használják.

A korpafű rádiumot tartalmaz. Künnyű megkülönböztetni a moháktól és a más virágtalan edényestől, felágaskodó, többnyire kétágú spórafüzére, messzire indázó, kúszó, kötélszerű, sűrűn leveles szára miatt. Csak 600 méter feletti, főleg fenyves szálerdőkben és északi erdőszéleken, csakis savanyú, üde talajokon él. Tarvágásokon, irtásokon megfakul a növény és végül teljesen elenyészik, ha közvetlenül napfény éri, elveszíti életerejét.

Magyarországon, Ausztriában, Németországban *szigorúan védett növénynek* számít! A korpafüvet ezért patikából vagy gyógynövény-szaküzletből szerezzük be. A gyógynövény-nagykereskedelem az északi országokból hozatja a garantáltan jó minőségű korpafüvet.

Köszvényeseknek és reumabetegeknek, még akkor is, ha már izületi elváltozásokat mutatnak, valamint krónikus hasmenéssel és aranyérrel bajlódó betegeknek a legmelegebben ajánlható a korpafűtea. A hasmenésre hajlamos személyek azonban a legnagyobb elővigyázatossággal használják, mert bélgörcsöket okozhat. A korpafüvet soha nem szabad főzni, ha teát akarunk készíteni belőle, csak forrázzuk le. Használható vizeletkiválasztó rendszer és az ivarszervek összes betegségére herefájdalmakra és megkeménye-désre, vesehomok és vesefájdalom ellen. Ugyancsak nélkülözhetetlen májgyulladások, a máj kötőszövetének kóros, már rosszindulatú felszaporodása ellen is. Segítségével a lábadozó hamar visszanyeri életerejét.

Egy korosabb nőismerősöm férje évek óta súlyos éjszakai légszomjban szenvedett, melyet szívasztmaként, kezeltek. Állapota egyre rosszabbodott, míg egy napon elment ismét az orvosához, aki azt mondta: „Ha azonnal nem hagyja abba a munkát, egy héten belül meghal." És beutalta a grieskircheni kórházba. Feleségétől megtudtam, hogy a férfi mája megkeményedett és a májcirózis utolsó stádiumában volt már. Az éjszakai légszomj a májzsugor velejárója. Egy idő után a férfit hazabocsátották, azzal, hogy menthetetlen.

Tanácsomra a felesége korpafüvet szerzett, ami igen gyors javulást hozott a betegnek. Csodának tartják-e, ha azt mondom Önöknek, hogy ezt az embert már az első csésze korpafűtea megszabadította a rettenetes éjszakai légszomjtól, ami évek óta kínozta.

Egyszer egy kis csoporttal erdei tanulmányi kirándulást tettem Felső-Ausztriában, amikor is éppen a májcirózis és a májrák kapcsán hívtam fel kísérőm, a botanikus, dr. Bruno Weinmeister figyelmét a gyógyító hatású korpafűre. Erre ő a következő esetet mesélte el nekem: Még diákkorában néhány barátjával kirándult a hegyekbe. Útban a menedékház felé a törpefenyők között korpafüvet talált, amelyet jókedvében a kalapja mellé tűzött. Aztán odafönt a menedékházban az egyik barátjának olyan hevesen begörcsölt a lába, hogy térdből kicsavarodott. Hiába próbáltak segíteni rajta. A menedékház gazdája bedörzsölte sósborszesszel, masszírozták is, de semmi sem használt. Mintegy sugallatra az ifjú Weinmeister ekkor levette kalapjáról a korpafüvet és alulról fölfelé körbetekerte vele a görcsölt lábat. Mire azon nyomban visszanyerte rendes állapotát. Akkor persze azt hitte, mindez véletlen volt. A görcs korpafű nélkül is oldódott volna. Hazafelé azonban szedett egy marékkal a háziasszonya számára, akinek a lábikrája gyakran görcsöt kapott. És a korpafű azonnal megszabadította görcseitől az asszonyt.

Évekkel később dr. Weinmeister beszélt erről az esetről egy szakorvossal.

Tőle tudta meg, hogy a korpafű rádiumtartalmú növény. Azóta sok ember láb- és lábikragörcse múlt el a korpafű hatására.

Egyik ismerősömet kórházba utalták, mert nem tudta a vizeletét üríteni. Már a felkarja is csúnyán megdagadt. A kórházból hazajőve sem javult az állapota. Szerencsére volt otthon korpafüvem mert az akkor 86 esztendős anyósomnak éppen görcsölt a vádlija. Feltételeztem, hogy ismerősömnél a húgyhólyag görcséről van szó. Ez be is bizonyosodott, amikor egy zacskóban szárított korpafüvet helyeztem a hasára a hólyagja táján, és rá két percre már normálisan tudott vizelni.

A kis zacskót még néhány napig rajta tartotta a hólyagtájon és a felkarvizenyő is megszűnt lassan.

Jómagam éveken át magas vérnyomásban szenvedtem. Ezt leggyakrabban a vese elégtelen működése okozza.

Éjszakára korpafüves zacskót raktam a vesetájékra. A következő napon vérnyomásom 200-ról 165-re süllyedt. Ettől kezdve időnként friss korpafűvel töltött zacskót helyezek a vesémre.

Ha a vádlink görcsöl, a korpafüvet egy kendőre rakjuk és körülkötjük vele a lábikránkat. De lábfürdőt is vehetünk ilyenkor, hólyaggörcs esetén pedig ülőfürdőt készíthetünk belőle. (Lásd az Általános rész-ben az Ülőfürdő-nél).

Háborús és baleseti sérülések nyomán hegek maradhatnak hátra, amelyek görcsöket okoznak. Egy háborús sebesültnek akkora heg volt a hátán, hogy belefért egy emberi kéz. Ez a heg időnként olyan fájdalmas görcsöket okozott, hogy a férfi egész testét kiverte a veríték. A fájdalmat még a fejbőrén is érezte. 30 éves mártíromság után korpafüves pakolás és korpafüves fürdő segítségével megszabadítottam ezt az embert a kínoktól.

A korpafűliszt, amit némelyik patikában likopódiumspóra néven lehet kérni, súlyos betegek felfekvéses sebeit a legrövidebb időn belül begyógyítja. A nyílt sebre finoman és óvatosan rászórjuk a korpafűlisztet. Legtöbbször már az első kezelés után megkönnyebbülést érez a beteg. (A korpafű sikeres gyógyászati alkalmazásáról többet is megtudhatnak *„Maria Treben gyógyeredményei" cimű* könyvecskémből, megjelent a Wilhelm Ennsthaler kiadásában, A-4400 Steyr, Öberösterreich).

Ha valaki olyan szoros kapcsolatba kerül a gyógynövényekkel, mint én, és mind több és több, szinte csodával határos eredményt ér el velük, mégis azt kell, hogy higgye, mindezt a világmindenség alkotója teszi a lábaink elé.

Sajnos az emberek figyelmetlenül elmennek e mellett, és nem érzik meg a menny mindenhatóságát.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: egy csapott teáskanál korpafüvet ¼ liter forró vízzel leöntünk, rövid ideig állni hagyjuk. Naponta elég egy csésze, reggel éhgyomorra igyuk, kortyonként, a reggeli előtt fél órával. Májcirózis és rosszindulatú májbetegségek esetén naponta két csészével fogyasszunk.
Korpafűpárna: a görcsölő testfelület nagyságától függően 100, 200 vagy 300 gramm szárított korpafüvet töltünk egy párnába, amelyet éjszakára a görcsösen fájó testrészekre helyezünk. A korpafűpárna egy évig megőrzi a hatását.
Ülőfürdő: lásd az Általános rész-ben.



KÖRÖMVIRÁG (Calendula officinalis)

A körömvirág kiemelkedő helyet foglal el hazai gyógynövényeink között. A nép ajkán többféle elnevezése él: kenyérbélvirág, borongóvirág, gyűrűvirág, kerti peremér, náthavirág, tűzvirág, sárgavirág. Német népi nevei: esőjelző, szemölcsvirág, diákvirág, stb. Azok közé a növények közé tartozik, amelyek a rák és a rákszerű daganatok esetén segítenek. Vidéken mint kerti növényt termesztik, de vadon is előfordul. Mivel a nép körében is újból ismert és elismert a gyógyereje, nemcsak a kertekben, hanem a szántóföldeken is termesztik. A körömvirág 30-60 cm-re nő meg, virágzata sárga-narancssárga színben pompázik, szára és levelei nedvdúsak és ragacsos tapintásúak. Különböző változatai lehetségesek: van amelyiknek sötét, van amelyiknek világos a porzótokja. Gyógyhatásúkat tekintve azonban teljesen egyforma mind. Ha a virágai reggel hét óra után még csukva vannak, aznap eső lesz. Régebben ezért esőjóslóként szerepelt. A népi gyógyászatban ezt a növényt virágostul, szárastul, levelestül gyűjtik és használják. A gyűjtést azonban érdemes ragyogó napsütésben végezni, mert akkor a legnagyobb a gyógyhatása. Még késő ősszel is lehet frissen szedni a kertekben, egészen addig, amíg a lisztharmat be nem lepi.

A körömvirág - lévén fészkesvirágzatú - erősen hasonlít a hegyi árnikához, gyógyhatásában azonban felülmúlja azt. A hegyi árnikát* például csak orvosi felügyelet mellett szabad belsőleg használni, mert a teája a szívbetegeknek többet árt, mint használ, a köröm virágteát ezzel szemben nyugodtan lehet fogyasztani. Mint vértisztító, igen nagy segítséget nyújt fertőzéses sárgaságnál. Már napi egy-két csésze tea elfogyasztása csodát tesz. A körömvirág javítja a keringést, tiszító hatású és elősegíti a sebek gyógyulását.

Egy férfi kórházba került, mert a körfűrész beleszaladt a kezébe. Nagy fájdalmai voltak még azután is, hogy hazaengedték. Ahogy meghallottam az esetet, azt tanácsoltam neki, hogy használjon körömvirág-kenőcsöt. Lelkesen számolt be ennek a kenőcsnek a hatásáról és elmondta, hogy a sebfájdalmak, amelyek annyi álmatlan éjszakát okoztak neki, rövid időn belül megszűntek. Azóta a felesége ismét termeszt a kertjükben körömvirágot.

Egy alkalommal látogatóban jártam Mühlviertelben, ahol a ház asszonya megmutatta nekem visszerekkel teli lábát. Kimentem a kertbe, szedtem egy kis körömvirágot, és kenőcsöt készítettem belőle. A maradékból pedig rögtön pakolást raktam a vádlijára (ezt a maradékot négyszer-ötször is felhasználhatjuk). Azután aztán ő maga kente fel naponta a kenőcsöt egy

* Magyarországon védett növény - a ford.

vászonkendőre, amit a vádlijára kötött. Önök bizonyára elcsodálkoznak, ha elmondom, hogy négy héttel később, amikor Grieskirchenben meglátogatott engem ez az asszony, a visszerekből már semmi nem látszott. Mindkét lábán ismét szép sima volt a bőr. Egy szerzetesnő arról értesített, hogy körömvirág-kenőcsöt javallt egyszer egy asszonynak, mert az utcán járva feltűnt neki, mennyire visszeresek a lábai. Ő volt a legjobban meglepve, amikor egy hónap múlva az idős hölgy végtelenül boldogan mutatta a lábait. A visszerek mind eltűntek, a bőre visszanyerte simaságát.

Igen gyorsan segít a kenőcs vénagyulladás, gyógyulni nem akaró visszérfekély, sipoly, égési seb és fágyás esetén. A kenőcsöt és a kenőcskészítés során visszamaradó anyagokat használhatjuk mellen kialakult, még rosszindulatú fekélyek (mellrák) esetén is.

Egyik ismerősömnek egészen váratlanul le kellett operálni a mellét. Még mialatt a kórházban lábadozott és mi mindannyian aggódtunk érte, jómagam körömvirágból kenőcsöt készítettem számára. Ezzel a kenőccsel kenegette később hatalmas műtéti sebét, mire annak rettenetes feszülése nagyon gyorsan megszűnt. Az utóvizsgálatkor a műtéti heg a többi nőbeteg hegével szemben gyöngyöm gyógyulást mutatott, úgyhogy a tervezett besugárzásnak csak egy részére volt szükség.

A körömvirág-kenőcs kitűnő segítség lábgombásodás ellen. Sok hozzám intézett levél igazolja ezt, mégpedig olyan esetekben, ahol már minden egyéb szer csődöt mondott. A friss körömvirág főzete is eredményesen használható ilyenkor. Ha a gombásodás a hüvely környékén jelentkezik, lemosás és ülőfürdő javallt. Ülőfürdőt 50 gramm szárított vagy két összemarok friss körömvirágból készítünk.

Stuttgartból írta nekem egy asszony, hogy a férje lábgombásodástól szenvedett. Mi mindent ki nem próbáltak! Fürdőt, kenőcsöt, púdert egyik sem segített! És akkor a férj körömvirág-kenőccsel próbálkozott. A lábán a nyílt seb nyolc nap múlva meggyógyult, és úgy is maradt. Hát nem csodálatos ez? A kenőcsön kívül még tinktúrát is készíthetünk (receptjét lásd a Felhasználási módok-nál). Ez a tinktúra, forralt vízzel hígítva különösen alkalmas sebek, zúzódások, vérömlenyek, izomrándulások, sőt még gennyes és rákszerű fekélyek, felfekvés okozta sebek, daganatok és duzzanatok gyógyítására is.

Nemcsak Kneipp tisztelendő szállt síkra amellett, hogy a körömvirág olyan természetes gyógyszer, amely rosszindulatú fekélyek esetén is segít, hanem dr. Stáger, dr. Bohn, dr. Halenser és más közismert orvos is. Dr. Bohn például a körömvirágot tartja a legfontosabb rákellenes gyógyszernek, ha a beteg már nem operálható és azt tanácsolja ilyenkor a páciensnek, hogy körömvirágteát fogyasszon hosszabb időn át. Még bőrrák esetén is sikerrel alkalmazható a körömvirágból préselt friss lé. Ha hosszabb időn át napjában többször bekenik friss lével, a vérömlenyek is eltűnnek, csakúgy mint az öregkori májfoltok és a pigmentfoltok. Az érdes, rákgyanús bőrfoltokat szintén megszüntethetjük vele. - Legújabban az amerikai kutatóorvos, dr. Drwey mutatott rá a körömvirág rákellenes gyógyhatására, igen jó eredményekről számolt be.

A körömvirágot belsőleg - teaként - a gyomor és bélrendszer betegségei, gyomorgörcsök és fekélyek, valamint vastagbélgyulladás, vízkór és vérvizelés esetén alkalmazzák. Vírusos megbetegedések és baktériummal fertőzött váladékok ellen is segít a teája.

Hogy milyen csodás hatást lehet elérni a friss körömvirágteával, az kitűnik abból a beszámolóból, amit egy orvos küldött nekem: „Egy két és fél éves kislány nagyon beteg lett a második poliooltást követően, krónikus hasmenése volt, lesoványodott, megállapíthatóan romlott a látása, és minden lehetséges táplálkozási nehézség fellépett nála. A klinikai vizsgálat végül is paratyphust állapított meg, emiatt klinikai megfigyelés alatt állt. Egy hétig friss virágból készült teát ivott és kevés homeopatikus gyógyszert szedett, és lám a gyermek egészsége helyreállt. Közvetlenül ezután háromszor végeztek vizsgálatot, hogy van-e a székletben kórokozó - az eredmény már elsőre negatív volt."

Mivel a körömvirág fertőzéses sárgaság esetén eredményesnek mutatkozik, kitűnően alkalmazható májmegbetegedéseknél is. Virágjából, leveléből és szárából forrázással készítjük a teát, amit nem édesítünk. Az előbb említett betegségek ellen naponta 3-4

csészével kell meginni, minden negyedórában egy evőkanállal. ¼ liter vízzel és egy púpozott evőkanál körömvirág-virágzattal teát készíthetünk, ami féregűző szer. A friss szárból nyert lé eltávolítja a szemölcsöt és a rühességet, a teafőzet gyógyítja a sömört és a mirigyduzzanatokat, ha a beteg testrészt megfürdetjük benne. A tea, ha rendszeresen fogyasztjuk, vértisztító hatású. A látás javul, ha a szemet langyos teával mosogatjuk.

Rákjellegű daganatok és fekélyek, csontszú, combfekély, valamint elmérgesedett, gennyező, nehezen gyógyuló sebek esetén is segítenek a körömvirág és zsurlófű főzetével történő lemosások (1:1 arányban keverjük őket). Fél liter vízhez egy púpozott kanál teakeveréket adunk. - Hogy a körömvirágtea egyedülálló hatását még jobban kiemeljem, szeretnék beszámolni még néhány gyógyeredményemről: Egy ápolónő már nyolc éve szenvedett vastagbélgyulladásban. Végül szakorvoshoz fordult, aki az én könyvecském nyomán körömvirágteát javallt neki. Négy napig két csésze körömvirágteát ivott meg napközben kortyonként, és rövid idő alatt elmúlt az összes panasza.

Ahogy egy szerzetesnő elmondta nekem, erős hasmenésben szenvedett. Hiába itta a kamillateát, javulás nem mutatkozott. A baj csak akkor múlt el - nagyon rövid idő alatt -, amikor körömvirágteát kezdett el inni.

Egy bajorországi szerzetesnő már 15 éve szenvedett lábgombásodásban, és nagyon gyakran társult ehhez vénagyulladás. Körömvirág-kenőccsel sikerült végre meggyógyítania a lábát.

Két csapott teáskanálnyi körömvirág-virágzatot adunk egy csésze vízhez és enyhe hashajtót nyerünk. Az orr belsejének pörkösödése körömvirág-kenőccsel könnyen megszüntethető. Megjegyzés: ha valaki nem szereti a disznózsírt, kiváló növényi zsiradékkal is helyettesítheti a kenőcskészítésnél. Ha így készítjük a kenőcsöt és azt akarjuk, hogy kenhetőbb legyen, a még meleg masszához némi olajat öntünk.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: 1 púpozott teáskanál körömvirágot adunk ¼ liter vízhez.

Ülőfürdő: két összemarok friss vagy 100 gramm szárított növényt használunk egy fürdéshez (lásd az Általános rész-ben az Ülőfürdő-nél).

Lemosás: fél liter vízhez egy púpozott evőkanálnyi növényt adunk.

Tinktúra: egy marék virágzatot egy liter valódi pálinkába két hétig a napon vagy 20 fok körüli hőmérsékleten állni hagyunk.

Körömvirág-kenőcs: két összemarok körömfüvet (szárát, virágját, levelét) összevágunk. Természetes anyagokkal táplált disznó bélzsírjából vagy jó minőségű dizsnózsírból fél kilónyit úgy felmelegítünk, mintha hússzeletet akarnánk sütni. Ebbe a forró zsírba tesszük a felaprított körömvirágot, hagyjuk egy kicsit sercegni, megkeverjük és levesszük a tűzről. Lefedve egy napig állni hagyjuk az egészet. Másnap kicsit felmelegítjük és egy vászonkendőn átszűrjük egy előkészített, tiszta edénybe.

Friss lé: megmossuk a levelet, szárat és virágot és azon nedvesen kinyerjük a levét gyümölcs-centrifugával.



KÖZÖNSÉGES GALAJ (Galium)

Több fajtája van; az úgynevezett ragadós galaj *(Galium aparíne),* eredetileg ligeterdőkben, szántóföldeken, de mezsgyéken, kerítések mentén is terem, és emiatt a parasztok gyomirtó szerrel védekeznek ellene. 60-160 cm-re nő meg, nyeletlen levelei örvszerűen helyezkednek el a száron, nyeles zöldesfehér, bugavirágzata van. A szára horgas tüskéivel ruhára és állatok szőrébe kapaszkodik, mint a bogáncs.

A tejoltó galaj *(Galium verum),* vagy a tejoltófű szárazabb kaszálókon, magasabban fekvő hegyi lejtőkön fordul elő, egyenes szárú, 30-60 cm magas; aranysárga virágai erősen mézre emlékeztető illatúak. A virágzó növényt kell gyűjteni júliusban.

A közönséges vagy fehér galaj *(Galium mollugo)* apró virágai sárgásfehérek, mint a fátyolvirágé, illatuk enyhén mézre emlékeztető. Cserjésekben és utak mentén, hegyi réteken lelhető fel nagyon gyakran. Virágzáskor inkább fekszik, mint áll. - A felsorolt galaj-féleségek gyógyereje megközelítően azonos, mindig a termőhelytől függ.

Ez a tömegesen növő gyógynövény sajnos egyre inkább feledésbe merül. Pedig éppen napjainkban kellene nagyobb figyelmet szentelni neki, amikor a rákos megbetegedések mind sűrűbben fordulnak elő. Itt is hangsúlyoznom kell, hogy a frissen szedett gyógynövény hatóereje lényegesen nagyobb, és súlyosabb betegségek esetén feltétlenül frissen kell alkalmazni. Télen is lehet friss fehér galajhajtásokat találni nőmentes helyeken a száraz fű alatt.

A galaj teája tisztítja a vesét, a májat, a hasnyálmirigyet és a lépet. Akinek a nyirokmirigyrendszere beteg, naponta igyék ilyen teát. Használ sápkór, vízkór és oldalszúrás ellen is. Ez a tea, külsőleg alkalmazva^endkívül gyorsan gyógyít bőrbetegségeket, sebeket, furuhkulusakat és mitesszereket. A meleg lemosások megszüntetik az arcbőr petyhüdtségét. Eredményesen használható a frissen préselt leve, ha naponta bekenjük vele a beteg bőrfelületet és hagyjuk rászáradni. A népi orvoslás javallja továbbá epilepszia, hisztéria, vitustánc, idegbántalmak, vizeletpangás, vesehomok és kőbántalmak ellen is. A golyván is segít a tea, ha napközben nagyon alaposan gargalizálunk vele. Egy asszony arról számolt be nekem, hogy nemcsak a golyvája, hanem a pajzsmirigybetegsége is elmúlt tőle.

Egy Bécs-Mödling-i baráti házaspárral minden évben szoktam találkozni az egyik Kneipp-szanatóriumban. Amikor 1979-ben ismét összefutottunk, megállapítottam, hogy az asszonynak meglehetősen jól látható golyvája van. Az operációtól félt. Galajkúrát ajánlottam neki. A galajt le kell forrázni és naponta többször melegen jó alaposan kell vele gargalizálni. 1980 februárjában ismét találkoztunk ugyanott és rögtön láttam ám, hogy már nincs golyvája. Végtelenül boldogan mesélte el, hogy a férje gyakran szedett neki friss galajt. Kezdettől fogva érezte, hogy a golyva fokozatosan kisebbedett, majd teljesen eltűnt.

Az utóbbi időben megszaporodott a hangszalagbénulásos esetek száma. Valószínűleg vírusos megbetegedésről van szó. A gargalizálás és öblögetés gyorsan segít a bajon. A svájci Künzle tisztelendő szerint a legsúlyosabb vesebántalom és vesegennyesedés esetén is megbízható szerként alkalmazhatjuk, ha már semmi más nem segít. Különösen hatásos a galaj, ha erdei vagy közönséges aranyvesszővel és sárga árvacsalánnal keverjük össze egyenlő arányban. Ebben az esetben a hatás nagyon hamar jelentkezik. 14 napról van szó. A teát csak forrázni szabad és legelőször éhgyomorra fél órával a reggeli előtt fél csészével igyunk meg belőle, a többit pedig napközben kortyonként fogyasszuk el. Súlyosabb esetben napi négy csésze tea fogyasztandó.

Régebben a galajt nagy becsben tartották azok az asszonyok, akiknek a méhükkel voltak problémáik. Nehéz óráikban a galaj ott volt mellettük az ágyon, hogy megkönnyítse a szülést. Ezt a szokást később Szűz Máriával hozták kapcsolatba. Az Istennek Anyja szent fekhelyén ezt használta ágyszalma helyett. Egy másik forrás szerint Miasszonyunk galajjal párnázta ki puhán a kis Jézus bölcsőjét. Egy sziléziai legenda pedig tudni véli: a szentséges szűz azért használt

galajt szalma helyett, mert azt a szamár nem eszi meg. Ez így igaz. Mert amíg a tehenek szeretik a galajt, a disznók és a szamarak egyáltalán nem eszik.

Künzle tisztelendő egyik írásában beszámol egy 45 éves férfiről, akinek súlyos vesebántalma volt, és állapota egyre rosszabbodott. Végül egyik veséjét ki kellett venni. Csakhogy a másik is elgennyesedett, és a férfi már nem tudott rendesen dolgozni. És akkor elkezdett egy galajkúrát. Naponta megivott négy csészével abból a teakeverékből, amit fentebb leírtam. Kortyonként fogyasztotta el a teát és a betegsége teljesen elmúlt. Ugyanilyen teakeveréket alkalmazunk vesezsugor és más komoly vesebaj esetén is.

Míg az ismert osztrák növényfiziológus, Richárd Willfort *„Egészség gyógynövények révén"* című könyvében arra mutat rá, hogy a galajteás öblögetés illetve ilyen tea fogyasztása kitűnő ellenszere a nyelvráknak, frissen préselt leve vajjal elkeverve mindenféle rákos fekélyen és rákszerű bőrártalmon segít, addig dr. Heinrich Neuthaler *„Gyógynövények könyve"cimü* munkájában a következőket írja a galajról: „A fehér galajt bizonyos vidékeken még ma is ajánlják rák ellen, ez tévedés, ami ellen nagyon határozottan fel kell lépni."

Szeretném ehhez hozzáfűzni a saját tapasztalataimat, hogy kedves Olvasóim ítélni tudjanak. Körülbelül tíz évvel ezelőtt arról értesültem, hogy az egyik linzi fogorvosnak nyelvrákja van. A műtét után rettentően lesoványodott. Bécsbe járt besugárzásra. Azt tanácsoltam neki, hogy galajteával gargalizáljon. Már egy hét múlva azt hallottam, hogy nincs szükség több besugárzásra és hogy a beteg kezd erőre kapni. Röviddel ezután megggyógyult.

Valamivel később tudomásomra jutott, hogy egy 28 éves nőnek szintén nyelvrákja van. Azt a tanácsot kapta, hogy konzultáljon egy karintiai orvossal. Az orvos azzal kecsegtette, hogy öt éven belül tökéletesen meggyógyítja és egy gyógyteát adott neki, amit az asszony alkalomadtán megmutatott nekem. Felismertem, hogy ez galajtea. Hogy megspórolja az utazási költségeket és az egyéb kiadásokat, megmutattam neki a természetben található galajféleségeket, úgyhogy saját maga is gyűjthette most már. Végzetes betegségéből kigyógyult. Még egy példa: március vége volt, amikor egy bécsi fiatalasszony elmesélte, hogy 63 éves édesanyja súlyos beteg és egy második műtét előtt áll, amelyre április 19-én kerül sor. Ugyanis a betegnek a gégéjében fél évvel azelőtt hirtelen rákszerű tumor keletkezett. Az orvos annak idején elhallgatta előle az igazságot és a betegségét golyvának minősítette, amit aztán meg is operáltak. Fél évig minden rendben volt. Utána azonban őrjítő fájdalom jelentkezett a bal felkarban, ami nem szűnt meg sem éjjel, sem nappal. A beteg karja megduzzadt, a keze és a karja érzéketlenné vált, úgyhogy egy ív papirost nem tudott megfogni. Hogy a fájdalmai csillapuljanak, az első műtétet végző főorvos javasolta a második operációt, amely, mint mondtam, április 19-re volt előjegyezve, amelynek során átvágták volna a nyak és a kulcscsont közötti egyik ideget, hogy legalább a kibírhatatlan fájdalomtól megszabadítsák. Más megoldás, amint mondta, orvosi szempontból nincs. Én azonban mindennek ellenére azt tanácsoltam ennek az asszonynak, hogy igyon galajteát és gargalizáljon is vele. Ezenkívül rákosodást gátló teakeveréket ajánlottam neki, ami 300 gramm körömvirágból, 100 gramm cickafarkból és 100 gramm csalánból áll: ebből másfél liter fogyasztandó naponta, 20 percenként egy korty, továbbá galajkenőcsöt bedörzsölésre. Elképzelhetik örömteli meglepődésemet, amikor megtudtam, hogy a fájdalmak már négy nap után megszűntek. Április 19-ig az asszony ismét érezni kezdte a karját és a kezét és mindegyiket tudta mozgatni. A főorvos érezhetően elcsodálkozott, amikor a beteg lánya azt kérte, hogy a második operációra ne kerüljön sor. Az orvosban láthatóan mély benyomást keltettek az elmondottak, amiket a gyógyf üves kezelésről a valóságnak megfelelően hallott. Azt mondta: „Az édesanyjának folytania kell a kezelést." Nem sokkal később én magam is tapasztaltam, hogy az asszony keze, szó szerint így mondták, „káprázatos" és hogy már el tudja látni a hattagú család számára a háztartási teendőket.

Rákszerű fekélyek kezelése esetén szintén lehetséges gyógyulás. Az utóbbi időben egyre gyakoribbak a rosszindulatú bőrbetegségek, amelyek sötét, élesen elhatárolt, érdes foltokban mutatkoznak meg. Feltételezhetően fertőzéses megbetegedésről van szó ebben az esetben. Ilyenkor eredménnyel jár a galaj friss levével és a körömvirág-kenőccsel történő kezelés. A

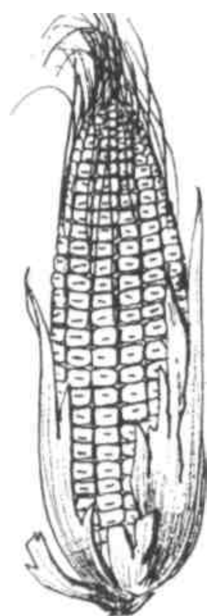
körömvirágból, csalánból és cickafarkból készített vértisztító tea egyidejű használata feltétlenül javallt.

Egy felső-ausztriai asszonynak a szájpadlásán keletkezett csomó és szörnyű fájdalmat érzett a szája minden részében. Galajteával öblögetett, és négy nap alatt eltűnt a csomó és vele együtt a fájás is.

Az az állítás tehát, hogy ilyen betegségek esetén a galaj használata melléfogás, nem állja meg a helyét. Bizonyos, hogy nem egyedül a gyógynövények segítenek; Isten mindenhatósága is hozzájárul. Végeredményben minden Istentől függ!

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: 1 púpozott teáskanál galajt adunk ¼ liter vízhez, forrázzuk, rövid ideig állni hagyjuk. Friss lé: a frissen szedett galajt alaposan megmossuk és azon vizesen kifacsarjuk gyümölcs-centrifugával. Kenőcskészítés: a friss levet szobahőmérsékleten tartott vajjal elkeverjük és az így nyert kenőcsöt hűtőszekrényben tároljuk.



KUKORICA (Zea mays)

A legutóbbi időben a kukorica más néven török búza vagy tengeri termesztése nagyon elterjedt. A virágzás idején a levélhüvelyből fonalszerű „szakáll" („bajusz") lóg ki, amelyet a kukorica „hajának" is hívnak. Ez a növény gyógyhatású része. A virágzási idő júniustól augusztusig tart. A kukorica szakállát vagy haját a beporzás előtt kell levágni és árnyékban gyorsan megszárítani.

Ha bevált vizelethajtószerre van szüksége, akkor igyék kukorica hajából készített teát, amely egyszersmind hatásos, ártalmatlan fogyasztó és zsírtalanító szer is (jóléti társadalmunk elhízott, túlsúlyos egyedeinek a figyelmébe ajánlom ezt). Ha a kukoricahajat nem hagyjuk teljesen kiszáradni, akkor elveszti húgyhajtó tulajdonságát és hashajtóvá válik.

A húgyképző szervek betegségei, elsősorban kőképződés, szívödéma és vizenyők ellen a kukoricatea éppolyan hatásos szer mint vesegyulladás, hólyaghurut, köszvény és reuma esetén. Kisgyerekek, valamint idős emberek ágybavizelése esetén éppolyan sikeresen alkalmazható, mint vesekólika gyógyításában. Az összes említett betegség esetén 2-3 óránként ajánlatos egy evőkanállal bevenni ebből a teából.

FELHASZNÁLÁSI MÓD

Teakészítés: 1 púpozott teáskanál kukoricahajat ¼ liter forró vízzel leöntünk, rövid ideig állni hagyjuk, nem édesítjük.

LÁNDZSÁS ÚTIFŰ (Plantago lanceolata)

A gyógynövények végtelen sokaságából most egy olyan növényt veszek sorra, amely a régmúltban éppolyan elterjedt lehetett, mint manapság, és amely nagy hírnévnek örvendett. Az ófelnémet nevének (wegarich) az utolsó szótagja, a „rih", amely a szerb „reiks"-nek felel meg, a latin „rex"-szel rokon, tehát amit „király"-nak fordítunk. így az útifű

már réges-régen az utak uralkodója volt, és ősidők óta áldás az emberiség számára. Egy angolszász varázsige (ráolvasás), amely kilenc növénytől kér segítséget, és amely egy feltehetőleg XI. századi kéziratban maradt fenn, az útifüvet így szólítja meg:



„És te, útifű,
növények anyja,
nyitott napkeletre,
hatalmas bensődben,
kocsik gázolnak rajtad,
hölgyek hajtanak át rajtad,
szeretők hajtanak át rajtad
bikák fújtattak át rajtad.
Mindennek ellenállsz,
mindennel szembeszállsz
Ellenállsz a méregnek,
ellen a ragálynak,
ellen a bajnak,
ami bejárja a földet!"



Ma is úgy van, mint akkor. A baj, a betegség bejárja a földet, és minekünk olyan gyógynövényekre van szükségünk, mint amilyen az összes füvészkönyvben magasztalt útifű, amely szembeszáll a bajjal. Rokona, a széleslevelű nagy útifű *(P. major)* semmiben sem marad el tőle és éppen úgy használható, mint a lándzsás útifű. Mindkettő megtalálható réteken, legelőkön, utak mentén, parlagokon, árkokban és gyakorlatilag az egész világon.

Az útifű elsősorban a légzőszervi megbetegedések ellen használható, különösen erős köhögés, szamárköhögés, tüdőasztma, hurut de még tüdőtuberkulózis ellen is. A svájci Künzle tisztelendő, a tősgyökeres természetgyógyász és a gyógynövények nagy hatóerejének szakembere, ezt írja: „Az útifű mindegyik fajtájából az egész növényt felhasználhatjuk, gyökerét, szárát, virágját és termését. Nincs még egy növény, amelyik úgy tisztítja a vért, a tüdőt és a gyomrot, ezért használ azoknak, akiknek gyenge a tüdejük, veséjük, vérszegények, sápadtak, kiütéseik, májfoltjaik vannak, köhécselnek, rekedtek, soványak mint az agár, még akkor is, ha mindennel ellátják őket, mi szem-szájnak ingere. Segít lábra állni a gyengécske kisgyerekeknek, akik a jó táplálkozás ellenére is visszamaradnak a fejlődésben."

Én magam is segítettem asztmás betegeken útifű és kakukkfű 1:1 arányú keverékével (lásd a Felhasználási módoknál). Egy ilyen teafőzet máj- és hólyagbántalmak esetén is ajánlható. Bronchitis, tüdőasztma esetén nagyszerű hatása van a teának, amelyet a következőképpen készítünk e1: egy csésze hideg vízbe egy szelet citromot teszünk, hozzáadunk egy púpozott kávéskanál barna kandiscukrot, mindezt felforraljuk, négyszer-ötszöt hagyjuk bugyogni, majd levesszük a tűzről és csak ekkor tesszük bele a púpozott kávéskanál teakeveréket. Fél percig állni hagyjuk. Súlyosabb esetekben napközben négyszer-ötször frissen kell elkészíteni a teát. Kortyonként fogyasztjuk, amilyen melegen csak bírjuk. Ahogy régi füvészkönyvekben olvashatjuk, az útifű magja gátolja a kőképződést, ha naponta 8 grammnyit beveszünk belőle. Melléje útifűteát kell inni. Az útifű-szirup megtisztítja a vért a kórokozóktól és a salakanyagoktól. Kúraszerűen kellene használni, minden étkezés előtt felnőttek egy

evőkanállal, gyerekek egy teáskanállal igyanak meg belőle (a szirupkészítést lásd a Felhasználási módok-nál).

Paraszti körökben jól ismert, hogy az útifű nagyon régóta kedvelt seborvosság. Amikor egyszer egy paraszt kint a mezőn a szerszámával súlyosan megsebesítette magát, legnagyobb csodálkozásomra friss útifűlevelet szedett, szétmorzsolta és a sebre rakta. *Jóllehet nem mosta meg,* mégsem kapott *tőle sebfertőzést. A szétmorzsolt* friss levelek vágás, darázscsípés, veszett kutya harapása, mérges állatok csípése és mérgeskígyók marása ellen is segítenek, utóbbi esetben elsősegélynyújtásra is megfelelnek, ha történetesen nincs orvos a közelben.

Egy régi füvészkönyvben ez áll: „Ha pók csíp meg egy varangyot, útifűhöz igyekszik jutni. Az segít rajta."

Az útifű gyógyítja a golyvát, friss leveleket szétmorzsolunk a két kezünkkel, kicsit megsózzuk és így tesszük a nyakra. Érdemes hosszabb gyaloglás és kirándulás alkalmával útifű levelével kibélelni a cipőnket, mert megakadályozza a vízhólyagok keletkezését. Még a rosszindulatú daganatok is elmúlnak, ha friss, szétdörzsölt levéllel kezeljük. Az útifűlevél a rosszindulatú mirigybetegségeket is gyógyítja, ilyenkor fel kell rakni a beteg testrészre. Ezekben az esetekben azonban friss majoránnát kell beáztatni olívaolajba (sürgős esetben megfelel a szárított majoránna is!) A majoránnát egy üvegbe töltjük, leöntjük az olajjal és tíz napig meleg helyen tartjuk. Az így nyert majoránnaolajjal bekenjük a beteg testrészt, amire azután rárakjuk a szétmorzsolt útifűlevelet és egy kendővel bekötjük. Rövid időn belül javulás mutatkozik.

A linzi plébániatemplomhoz tartozó lelkészotthonban tartottam előadást és elmondtam, hogy a szétmorzsolt útifűlevéllel minden seb gyógyítható, még az is, amelyik már tíz éve megvan. Amikor fél év múlva Linzben a keresztesnővérek iskolájában beszéltem, szót kért egy asszony. „Annak idején kételkedtem abban, amit az előadásában kifejtett, hogy tudniillik az útifű levele minden sebet begyógyít, még az évek óta meglévőt is. A szomszédasszonyomnak már 17 éve van egy nyílt seb a lábán, emiatt hosszú ideje ki sem tud mozdulni a házból. Az Ön előadása után másnap azonnal vittem neki útifüvet és az Ön utasításainak megfelelően a lábára raktam. Kételyeimet ezennel visszavonom: a seb mindannyiunk nagy csodálkozására gyorsan begyógyult és az elmúlt öt hónap alatt nem is szakadt fel." Egy másik példa: egy műlábát viselő háborús sérültnek, a hosszantartó nyári hőség idején mindig kisebesedett az amputált lába. Sem kenőccsel, sem besugárzással, sem injekciókkal nem lehetett begyógyítani. Mikor útifüvet rakott a sebre, az egy éjszaka alatt rendbejött és a férfi járhatott tovább a dolga után.

Egyszer magamnak is gyorsan tudtam segíteni az útifű friss levével. Évekkel ezelőtt az akkor egy esztendős unokám, akit a karomon vittem, tiszta jókedvéből baloldalt beleharapott az arcomba a szájszögletem fölött. Néhány napig nagyon fájt a harapás helye. Időnként egy kis útifű-eszenciát tettem rá. Aggódtam, hogy egy napon rosszindulatú csomó válik belőle. Április végén egy konferencián vettem részt a férjemmel. A harapás helyén hirtelen egy borsó nagyságú, megkeményedett csomót éreztem, ami az éjszaka keletkezett. Nyomban hoztam magamnak a rétről egy marok útifüvet, az ujjaim között szétmorzsoltam és a nap folyamán többször is megtupfoltam vele a szóban forgó helyet. Este már csak egy kicsit lehetett érezni a csomót, másnap reggelre pedig legnagyobb örömünkre teljesen eltűnt. Vagyis nem túlzás, ha Kneipp tisztelendő írásaiban azt állítja, minden betegségre van gyógynövény. Minél tovább foglalkozom a gyógynövényekkel, annál több csodát érek meg. Rengeteg ember hal meg évente ilyen rákos daganat miatt kínok között, noha van gyógynövény az ilyen súlyos bajokra is. Mennyivel egészségesebbek és életvidámabbak lehetnénk mi mindannyian, ha több megértést tanúsítanánk a gyógynövények iránt. A tudatlanok szemében ezek persze csak gyomok. Törődjenek többet a gyógynövényekkel és lassan minden bajuk elmúlik.

Soraim bátorítást és vigaszt kell hogy jelentsenek minden idős embernek, akik évek óta nyílt sebektől szenvednek. Ha útifűlevelet raknak a sebükre, hamarosan bezáródik és meggyógyul. Az életkor ilyenkor nem számít. Ha dagad is ez a láb, fürdessük papsajt hideg kivonatával vagy zsurlófőzetben. A sebek szélét fürdés után körömvirág-kenőccsel kenjük be

(lásd a Körömvirág c. fejezetben a Felhasználási módok-nál). Trombózis esetén is melegen ajánlható az útifű levele.

Ezek a példák világosan mutatják: az ember akkor is számíthat az Isten patikájára, ha az orvosok már lemondtak a betegről.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: 1 púpozott teáskanál levelet adunk ¼ liter vízhez; csak forrázzuk, rövid ideig állni hagyjuk.
Teakeverék: 1 púpozott teáskanálnyi keveréket ¼ liter vízzel leforrázunk. A keverékhez kakukkfüvet és útifüvet veszünk 1:1 arányban.
Le vél borogatás: a frissen szedett széleslevelű vagy lándzsás útifűlevelet megmossuk, egy deszkán összetörjük és felrakjuk.
Szirup: Első változat: két összemarék útifűlevelet ledarálunk húsdarálón. Ehhez a levélpéphez 300 gramm nyerscukrot és 250 gramm valódi mézet és kevés vizet adunk, hogy oda ne égjen. Folyamatos kevergetés közben gyenge tűzön főzzük, amíg sűrű massza keletkezik belőle, amit azon melegen üvegekbe töltünk. Hűtőszekrényben tároljuk.
Szirup: Második változat: a megmosott útifűleveleket nyersscukorral rétegesen rakjuk egy uborkásüvegbe és jól nyomjuk össze az egészet. A massza leülepedik. A következő napokon újabb és újabb rétegeket rakunk be, míg az üveg meg nem telik. A kertben egy védett helyen lyukat ásunk és a 3-4-szeres pergamenkötéssel lezárt üveget beleállítjuk. Egy deszkalapot teszünk föléje és arra nehezéknek egy követ. A gödröt úgy temetjük be, hogy a deszka és a kő jól látható maradjon. A talaj egyenletes melegének hatására a cukor és a levelek sziruppá erjednek össze. Mintegy három hónap múlva kivesszük az üveget a földből, a levét gyümölcspréssel kinyomjuk (nem kendőn át), egyszer felforraljuk és jól zárható üvegekbe töltjük. Ha az erjesztésnek ez a módja nem kivitelezhető, tartsuk az üveget a napon vagy a tűzhely (kályha) közelében, míg az alján lerakódik a szirup. Ezt a szirupot is fel kell forralni egyszer.

MADÁRSÓSKA (Ocalis acetosella)



Megtalálható fenyvesekben, bükkösökben, gyertyánosokban, ahol az erdő alját szőnyegszerűen borítja be világoszöld leveleivel és apró, fehér virágaival. Látványa szívet derítő. Gombászás közben olykor lehajolok egy-egy levélért és megeszem. Virágait kisebb mennyiségben gyűjtöm egy teakeverékhez, amelyet később ismertetek.

A madársóskát nem szárítjuk, kizárólag frissen használjuk. Megszünteti a gyomorégést, az enyhébb máj- és emésztési zavarokat. Ezek ellen a panaszok ellen napi két csésze hideg teát kell inni. Sárgaságnál, vesegyulladásnál, bőrkiütéseknél és féregűzéshez ugyanennyi teát fogyasztunk - melegen. A népi gyógyászat a madársóska frissen préselt levét ajánlja kezdődő gyomorrák, rákszerű belső és külső fekélyek és daganatok ellen. A friss levet turmix-géppel állítjuk elő.

Óránként 3-5 cseppet fogyasszunk ebből vízben vagy gyógyteában. A rákszerű külső fekélyeket közvetlenül bekenjük vele.

Az ún. reszkető bénulás vagy Parkinson-kór esetén óránként 3-5 cseppet vegyünk be a léből forrázott cickafarkteában, külsőleg pedig a hátgerinc bedörzsölésére használjuk. A hígítást és az adagolást mind a gyomorrák, fekély, daganat, mind a Parkinson-kór esetén lelkiismeretesen be kell tartani.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: 1 evőkanál friss levelet ¼ liter vízzel leforrázunk, rövid ideig állni hagyjuk. Friss lé: megmossuk a leveleket és kiturmixoljuk a levét.

MARTILAPU (Tussilago farfara)

Tavasszal, amikor mezőink és lankáink még alig zöldellnek, a barkák is épp csak kezdenek kibomlani, a koratavasz első hírnöke, a martilapu (szattyu, farkastalpfű, kisédeslapu, körömfű, lókörmű martilapu) már nyitogatja élénk sárga fészkes virágzatát.

Nedves földeken, töltésoldalakon, kavicsgödrökben, parlagokon és törmelékhalmokon tömegével találjuk a martilapu virágait, melyek jóval a levelek megjelenése előtt bújnak ki a földből. A méheknek és a rovaroknak ez jelenti az első táplálékot. A martilapu csak agyagos földben marad meg, éppen ezért úgyszólván ismertetőjele annak. Ezek a virágok a legelsők, melyekből téli készleteinkhez gyűjthetünk. Nyálkaoldó, gyulladásgátló tulajdonsága miatt bronchitis, gége- és garathurut, tüdőasztma és mellhártyagyulladás, sőt még kezdődő tüdőtuberkulózis ellen is eredményesen alkalmazhatjuk. Elhúzódó köhögés és kínzó rekedtség ellen ajánlatos naponta többször mézes martilaputeát inni jó forrón. Később májusban megjelennek a felül zöld, alul ezüstfehér, nemezes levelek, melyeket C-vitamintartalmuk miatt leveszöldségként és tavaszi salátának is felhasználhatunk. Mivel a levelek több hatóanyagot tartalmaznak, mint a virágok, ezért azokat is gyűjtsük, hogy a kettőből teakeveréket készíthessünk.



Az ókor természetgyógyászaitól Kneipp tisztelendőig mindenki egyöntetűen dicséri a martilaput. A friss leveleket jól mossuk meg, törjük össze, és ezt a pépet rakjuk a mellkasra, tüdőmegbetegedések, orbánc, szövetsérülések, kékesvörös duzzanatok, de még nyálka-tömlő-gyulladás esetén is segít. Ennek a pépes borogatásnak elképesztően jó a hatása. A martilapulevelek erős főzetéből készített borogatással skrofulás fekélyeket kezelhetünk. Virágjával és levelével egyaránt végezhetünk gőzölést krónikus hörghurut és fullasztó légszomj esetén, ilyenkor naponta többször kell inhalálni. Igen hamar nagy megkönnyebbülés áll be. A dagadt lábakat naponta többször fürdessük martilapulevél főzetében.

A martilapu levelből készíthetünk szirupot, amely tüdőbántalmak és hörghurut esetén nagyszerűen beválik. Egy cserépfazekat vagy uborkásüveget töltsünk meg felváltva egy réteg levéllel és egy réteg nyerscukorral, hagyjuk ülepedni és töltsünk utána, míg az edény tele lesz. Duplán összehajtott erős pergamennel vagy celofánnal jól lekötjük, és a kertben valami védett helyen egy lyukba beleállítjuk. Deszkát helyezünk föléje és földet lapátolunk rá. Az egyenletes meleg megerjeszti. Nyolc hét elteltével kivesszük az edényt a földből, és az így nyert martilapu-szirupot egyszer-kétszer felforraljuk. Lehűtve kisebb, üvegekbe töltjük. Teáskanálnyi adagokban fogyasztva, védelmet jelent influenzás időkben.

Ásztmás megbetegedés, tartós hörghurut és dohányosok légcsőbántalmára tavasszal két-három teáskanálnyi, a martilapu levelből frissen kipréselt lé egy csésze húslevesben vagy meleg tejben fogyasztva nagyon jó szolgálatot tesz. Vénagyulladás esetén friss levélzúzalékból és a tej friss föléből (tejszínből) kenőcsszerű masszát készíthetünk, amit a gyulladásos

testrészre teszünk, és egy kendővel finoman átkötjük. A martilapu frissen kifacsart leve fülbe csepegtetve csillapítja a fülfájást.

KÖHÖGÉSCSILLAPÍTÓ TEA

Ha köhögéscsillapító, nyálkaoldó teát akar készíteni, egyenlő arányban keverjen össze martilapuvirágot és -levelet, ökörfarkkóró-virágot, tüdőfüvet és lándzsás útifűlevelet. Ebből a keverékből két teáskanálnyit adjon ¼ liter vízhez és forralja fel. Naponta három csészényit édesítsen meg mézzel és melegen, kortyonként fogyasszon el.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: 1 púpozott teáskanálnyi virágot (később ugyanannyi virágot és levelet összekeverve) adjunk ¼ liter vízhez, csak forrázzuk és rövid ideig hagyjuk állni.
Pakolás: a friss leveleket péppé zúzzuk és felrakjuk.
Inhalálás: púpozott evőkanálnyi virágot és levelet leforrázunk és a gőzét egy kendő alatt belélegezzük. Naponta többször ismételjük.
Lábfürdő: megfelelő mennyiségű vízben felforralunk összemaréknyi martilapulevelet, rövid ideig állni hagyjuk. Fürdési idő: 20 perc.
Friss lé: alaposan megmosott, friss levelekből gyümölcs-centrifugával nyerjük ki a levet.
Szirup és teakeverék köhögés és rekedtség ellen: lásd a vonatkozó szövegrészt.



MEDVEHAGYMA (Allium ursinum)

A tavasz mindig meghozza a reményt, hogy újra sütni fog a nap és meleg lesz. Ismét jókedvűek és vidámak vagyunk, örülünk az első kizöldellő növénynek, a madarak boldog csivitelésének, teljes szívvel érezzük, hogy mindez jóságos Teremtőnk ajándéka. E megújult zöldellő pompa láttán fogjunk hozzá egy tavaszi kúrához, megtisztuláshoz és szervezetünk salaktalanításához, ami egészségünk korántsem megvetendő felfrissülését jelenti.

A tavasz első hírnökei közé tartozik a medvehagyma, melyet a németek erdei fokhagymának, boszorkányhagymának, cigányhagymának is hívnak. Régi magyar neve sásihagyma, poszhagyma. Levelei élénkzöldek, fényesek, hosszúnyelűek, lándzsaalakúak, hasonlítanak a gyöngyvirágéra. Hosszúkás hagymáját fehér, átlátszó hártya, buroklevél fedi. Sima, világoszöld szára két levél közt hozza virággömbjét. Az ernyős virágzatban csillagszerű kis liliomvirágok helyezkednek el. A szár 30 cm-re nő meg. A medvehagyma csak humuszban gazdag, árnyékos ligeterdőkben, források mentén, nálunk főleg bükkösökben a hegyvidékeken terem. Erőteljes fokhagymaillatát már messziről megérzi az ember, még mielőtt meglátná. Ettől a szagtól kapta a vadfokhagyma nevet, s ez az, ami biztonsággal kizárja, hogy összetévesszük a gyöngyvirág vagy a mérgező őszi kikerics levélzetével.

Németországban nagyon sok ártéri erdő tele van tavasszal a medvehagyma friss, zöld leveleivel. A medvehagyma áprilisban-májusban virágzik nálunk. Hatalmas gyógyerő szunnyad benne, és a nép azt tartja, téli álmuk után a medvék is ezt keresik, hogy gyomrukat, beleiket és vérüket megtisztítsák vele. A medvehagyma tulajdonságai lényegében megegyeznek a mi fokhagymánkéval, ám gyógyereje jóval nagyobb. Ezért különösen alkalmas a szervezet tavaszi salaktalanítására, és elősegíti az idült bőrbetegségek gyógyítását is.

Mivel a levelek hatása szárított állapotban gyengül, a tavaszi kúrához frissen használjuk. Feldarabolva vajaskenyérre szórhatjuk, egészen apróra vágva (nyersen) megfűszerezhetünk

vele levest, burgonyát, tésztát és más ételeket is, amelyeknek az ízét egyébként petrezselyemmel javítanánk. A medvehagyma leveleiből salátát (és főzeléket is) készíthetünk.

Mivel nagyobb mennyiségben fogyasztva csípős ízt ad, amikor főzeléket csinálunk belőle, keverjünk hozzá csalánleveleket.

A zsenge leveleket áprilisban és májusban kell szedni, tehát még a virágzás előtt, a hagymáját nyár utóján és ősszel. A medvehagyma hagymáját ugyanúgy használhatjuk fel, mint a fokhagymát. Érzékeny gyomrú egyének a növény levelét és hagymáját vágják össze apróra, öntsék le meleg tejjel, s csak két-három órai áztatás után fogyasszák kortyonként.

Jó ha egész évre gondoskodunk magunknak medvehagymáról, hogy bármikor rendelkezésünkre állhasson gyógyító ereje, készítsünk belőle eszenciát (lásd a Felhasználási módok-nál). Ebből 10-12 cseppet vegyünk be kevés vízben. A cseppek javítják az ember memóriáját, elejét veszik az érelmeszesedésnek és sokféle betegséget elmulasztanak.

A medvehagyma igen kedvezően hat a gyomorra és a bélrendszerre. Ajánlható gázképződéssel és kólikával járó akut és krónikus hasmenés ellen ugyanúgy mint szorulás esetén, amit a belek görcsös összehúzódása vagy renyhesége okoz. A medvehagyma hamar kihajtja az emberből a bélférgeket, még az orsógilisztát is. A bélműködés javulásával megszűnnek azok a panaszok is, amelyek különösen idős embereknél valamint a mértéktelenül evőknél a belek túltelítettsége vagy lanyha működése következtében lépnek fel. A medvehagyma fogyasztása enyhíti a gyomor okozta szívzavarokat és álmatlanságot, valamint az artériák elmeszesedéséből vagy magas vérnyomásból eredő panaszokat, mint pl. szédülés, fejfájás. A magas vérnyomás lassan szűnik meg. A medvehagyma-bor (lásd a Felhasználási módok-nál) csodálatos orvosság azon idős emberek számára, akiket mellkasi elhurutosodás következtében nehézlégzés kínoz. Idült köhögésre is jó, mert oldódik a váladék és ezzel szűnik a légszomj. Az idős korban oly gyakori tüdőkór és vízkór esetében is a legmelegebben ajánlható gyógyszer.

A frissen felhasznált levelek tisztítják a vesét és a húgyhólyagot, elősegítik a vizelet ürítését.

Nehezen gyógyuló sebek hamar behegednek, ha friss hagymalével kenjük be. Még a koszorúér-megbetegedésre is jó a medvehagyma.

Felbecsülhetetlen értékű vértisztítószer, amely mindenekelőtt a krónikus bőrbajok kezelésénél vált be. A svájci természetgyógyász és gyógyfüves lelkész, Künzle különösen dicsérte ezt a növényt; „Az egész testet megtisztítja, kihajtja belőle a megrekedt, kóros anyagokat, egészségessé teszi a vért, kiűzi és elpusztítja a mérgező anyagokat. Az örökké betegeskedő embereknek, a sömörös, pattanásos, korpázó arcbőrűeknek, a reumásoknak és görvélykórosoknak úgy kellene tisztelniük a medvehagymát, mint az aranyat. Nincs a Földön még egy olyan növény, amelyik ennyire hatásosan tisztítaná a gyomrot, a bélrendszert és a vért, mint ez. A fiatal emberek kivirulnak tőle mint a rózsa, és kinyílnának mint a fenyőtoboz a napfénytől." Künzle a továbbiakban előadja, hogy ismer olyan családokat, akik „azelőtt egész évben betegeskedtek, orvostól orvosig jártak, tele kiütésekkel és sömörökkel, egésztestükben görvélyesekvoltak, olyan sápadtnak látszottak, mintha már a sírjukból kaparták volna elő őket.

Ezek az emberek, miután hosszabb ideig használták Istennek e nagyszerű adományát, teljesen egészségesek lettek.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Fűszerként: a friss medvehagyma-leveleket apróra vágjuk, mint a metélőhagymát vagy a petrezselymet, és kenyérre, levesbe, salátára, húsételre szórjuk.

Medvehagyma-eszencia: az apróra vágott leveleket vagy hagymafejeket lazán üvegbe töltjük, 38-40%-os gabonapálinkával vagy egyéb házilag főzött pálinkával felöntjük és 14 napig melegen (a napon vagy

kályha közelében) tartjuk.
Medvehagyma-bor: az apróra vágott levelekből egy maréknyit, kb. ¼ liter fehérborban rövid ideig felforralunk. ízlés szerint mézzel vagy sziruppal édesítjük és napközben apránként kortyolunk az így nyert borpárlatból.



MEZEI ZSURLÓ (Equisetum arvense)

Magyar népnyelvi elnevezései: kannamosófű, bábagu-zsaly, cindrót, békarokka, sikárlófű, ólomsimítófű, békaláb. Kora tavasszal a talajban mélyen kúszó, elágazó gyökértörzsből először barnás színű, spóratermő termőszárat hajt. Csak később jelennek meg a zöld, 40 cm magas meddőhajtások, amelyek kicsi, szabályos felépítésű fenyőfákhoz hasonlítanak. Szántóföldeken, töltéseken és árokpartokon található meg. A tiszta agyagföldben termő zsurló a legnagyobb gyógyhatású. A lelőhelyétől függően 3-16% kovasavat tartalmaz, amely igen jó gyógy-hatást vált ki. Természetesen kerülni kell a műtrágyázott földekről való gyűjtést. Az erdőben termő zsurló, amelynek finomabb meddőszárai vannak és főként erdőben és erdőszéleken terem, ugyancsak gyógyhatású.

A népi gyógyászatban ezt a növényt már a régebbi korokban is nagy becsben tartották, elsősorban vérzés-csillapító hatása miatt, valamint a vese- és hólyag megbe-tegedésekre gyakorolt gyógyhatása miatt. Azonban az idők folyamán ennek ellenére feledésbe merült. Nem más, mint a mi nagy és népi természetgyógyászunk, Kneipp tisztelendő fedezte fel újból a jelentőségét. 0 nevezte „pótolhatatlannak és felbecsülhetetlennek" vérzések, vérhányás, hólyag- és vesepanaszok, vesekő- és homok esetén. „Nehezen gyógyuló sérüléseknél - mondja - rothadó sebeknél, még rákszerű fekélyeknél, sőt csontszú esetén is rendkívül jó szolgálatot tesz a zsurló. Kimossa, feloldja és mintegy el is égeti azt, ami hibás, rongált, nem ép." A nedves, meleg növényt megvizezett kendőkbe csavarjuk és a gyógyítandó testrészre helyezzük. A svájci Künzle tisztelendő azt mondja, hogy egy bizonyos kortól minden embernek naponta egy csésze zsurlóteát kellene fogyasztania kúraszerűen. Eltűnnének a reumás, köszvényes és idegfájdalmak, egészséges lenne minden ember életének az alkonya. Elmeséli, hogy egy 86 esztendős embert hogyan szabadított meg a zsurlós gőzfürdő borzalmas fájdalmaitól, amiket kő okozott neki. Utána még sokáig élt. Ezenkívül azt is állítja, hogy „a legerősebb vérzést és vérhányást is meggyógyítja a zsurló, amit belsőleg, teaként kell fogyasztani. A hatás rövid időn belül, szinte azonnal jelentkezik."

Fájdalmas hólyaghurutok, görcsölő fájdalmak ellen nincs jobb szer, mint a leforrázott zsurló, melynek gőzeivel egy fürdőköpenybe burkolózva a hólyagot melegítjük. Ha néhányszor megismételjük, a baj gyorsan megszűnik. Ettől a forró gőzöléstől megszaba-dulnak fájdalmaiktól azok az idős emberek, akiknek hirtelen elakad a vizeletük és rettenetes

kínokat állnak ki, mert a vizeletük egyáltalán nem, vagy csak cseppenként távozik. Az orvosnak nem kell katéterrel közbeavatkoznia. Vesehomok, vese- és hólyagkő esetén forró ülőfürdőt kell venni, közben meleg zsurlóteát kortyolgatni. A vizeletet visszatartjuk, hogy végül erős nyomással kipréseljük magunkból. I1y módon legtöbbször a kövek is távoznak. Ennek az utasításnak az alapján kaptam egy levelet, amely a fentieket csak megerősíti: a zsurló kihajtotta a veseköveket, az illetők jól vannak.

Azokban az esetekben is segített a zsurló, amikor egyéb vízhajtó szerek eredménytelennek bizonyultak, a mellhártyában, a szívburokban keletkező folyadékfelhalmozódásnál, vagy skarlát utáni vesezavaroknál, esetleg más, súlyos fertőző betegség okozta vizeletkiválasztási zavar esetén. Ezek szerint kitűnően alkalmas mind külsőleg mind belsőleg a húgyutak gyógyítására.

Vesemedence-gyulladás és -gennyesedés esetén már egyetlen zsurló-ülőfürdő csodát tesz. Ehhez, tehát csak külső használatra igénybe vehetünk óriási zsurlót is, amelynek ujjnyi vastag szára van és amely mocsaras réteken, meszes talajon terem. Ez azonnal segít. Egyik közeli ismerősöm heteken, hónapokon át feküdt az innsbrucki kórházban vesemedence-gyulladással. Mivel beláthatatlanul messzinek vélte a gyógyulást, segélykérő levéllel fordult hozzám. Azt tanácsoltam neki, vegyen zsurló-ülőfürdőt. Néhány nap múlva újabb levél jött: „Megmentetted az életem. Itthon vagyok. A zsurló-ülőfürdőtől megszűntek a panaszaim és új erőre kaptam." Az óriás zsurló - mint mondottam - kizárólag ülőfürdőkhöz használható. Teát csak a szántókon, utak mentén és erdőszéleken termő mezei zsurlóból készítsünk. Fiatal anyáknál nehéz szülés után néha látászavar lép fel, amelynek bizonyára az az oka, hogy a szülés a nőknek a veséit is igencsak megterheli. A zsurlós ülőfürdők kívülről fokozzák a vesék vérellátását, ezáltal a szemben csökken a nyomás, úgyhogy a látászavarok lassan megszűnnek.

Az egyik legkiválóbb Kneipp-követő német orvos, dr. Bohn a legnagyobb elismeréssel szól a zsurlóról: „A zsurló egyrészt kiváló vérzéscsillapító, másrészt - és ez még fontosabb - nagyszerű vesetisztító. A forrázással készített zsurlótea fogyasztása után könnyen ürül a bőséges, sötét színű vizelet. Vízkór esetén nagyon gyorsan hat. Ha más vizelethajtó szer nem használ, hagyjunk el minden egyéb gyógyteát, és igyunk négy-öt (makacsabb esetekben hat) napon át öt-hat csésze zsurlóteát, de csak kortyonként egész napra elosztva. A tapasztalat azt mutatja, hogy a víz a legtöbb esetben elhajtható."

A zsurló főzetével kell lemosni és borogatni a viszkető, pörkös, varas, gennyedő bőrkiütéseket. Ezek a lemosások és fürdők segítenek gennyes körömágygyulladás, fekélyes láb, csontszú, rákszerű fekélyek, sipolyok, szőrtüszőgyulladás, bőrfarkas és sömör esetén. Fájdalmat okozó aranyérre, aranyeres csomóra friss növényből készített pépet rakjunk. A következőképpen járjunk el: a friss zsurlót alaposan megmossuk, egy deszkán péppé törjük. Tartós orrvérzés esetén borogatásként alkalmazzuk a lehűtött zsurlófőzetet. Tüdő-, méh-, aranyér és gyomorvérzés esetén vérzéscsillapítóként használjuk. Ekkor természetesen erősebb főzetet kell készíteni. Rendesen negyed liter vízhez (1 csésze) egy púpozott teáskanál zsurlót számítunk, de vérzések esetén csészénként 2-3 púpozott kanállal veszünk belőle. Vértisztító hatása révén a zsurló veronikával együtt alkalmazva jól szolgálja az érelmeszesedés és az emlékezőképesség gyöngülésének megelőzését. Egyike a legjobb szereknek a rák megelőzésében. A zsurló-tinktúra különösen lábizzadás ellen ajánlható (lásd a Felhasználási módok-nál). Ezzel dörzsöljük be a lábat, miután alaposan megmostuk és jól megszárítottuk. Ezenkívül azonban naponta reggel éhgyomorra, fél órával a reggeli előtt egy csésze zsurlóteát is meg kell inni. Lábizzadás ellen ugyanilyen jól hatnak a zsurlós lábfürdők (lásd a Felhasználási módoknál). Korpásodás ellen mossunk hajat naponta zsurlófőzettel és utána finom olívaolajjal dörzsöljük be a fejbőrt. A korpásodás hamar elmúlik.

Keverjük össze a zsurlót orbáncfűvel, forrázzuk le, igyunk meg belőle egy-két csészével napközben, esténként fogyasszunk száraz kosztot, ez segít az ágybavizelés ellen. Jól használható gargalizálásra mandulagyulladás, a száj nyálkahártyájának gyulladása, szájpenész, fogínyvérzés és -gyulladás, az ínyen és a torokban keletkező sipolyok és polipok esetén. Fehérfolyásnál ülőfürdőt kell venni.

Nem szabad megfeledkezni arról sem, hogy a zsurló egyike a legjobb orvosságoknak légúti megbetegedések, mind krónikus hörghurut, mind tüdőtuberkulózis esetén. Ha rendszeresen fogyasztjuk teáját, kovasav jut a szervezetbe, ami elősegíti a tuberkulotikus tüdő gyógyulását, de megszünteti a betegség okozta általános gyengeséget is.

Az osztrák botanikus, Richárd Willfort szerint az új kutatási eredmények igazolják azt a feltételezést, hogy a zsurlótea hosszabb idejű használata gátolja a rosszindulatú daganatok (tumorok) növekedését és végül visszafejleszti azokat. Még az altesti és végbélpolipok, valamint a nyálkatömlőgyulladás is leküzdhetők ily módon. Kiegészítésül dunsztkötést és ülőfürdőt alkalmazhatunk. Az ilyen dunsztkötések használhatók gyomorgörcsök, máj- és eperohamok, valamint fájdalommal járó pangás esetén, amikor a nyomás akadályozza a szívműködést.

1977. december 17-én telefonon hívtak Ke let-Stájerországból. Egy 49 éves gazdáról volt szó, akinek a talpán kemény daganat keletkezett, amitől nagy fájdalmai voltak. Már nem is tudott ráállni a lábára. Néhány napig bent tartották a kórházban, aztán hazaküldték. Zsurlós dunsztkötést ajánlottam neki, ami még a rosszindulatú tumorokat is megszünteti. Elképzelhetik, mennyire meglepődtem, amikor december 22-én, tehát három nappal később újabb hívást kaptam, amikor is megtudtam, hogy a daganat teljesen felszívódott. A bőr egy kissé lágy és petyhüdt lett, ám a kemény daganatot már nem lehetett érezni. Újabb csoda Isten patikájából!

Azt tapasztaltam, hogy gyakran még a súlyos porckorong-panaszok is gyorsan rendbe jönnek a zsurlófüves ülőfürdőtől, amennyiben nem egy ideg becsípődése okozta. A röntgenfelvételek az életkornak megfelelően elhasznált csigolyákat mutatnak, ámde semmi ok, hogy a fájdalmak ne szűnjenek. A fájdalmakat a hibás működésű vese nyomása okozza, ami a tapasztalat szerint felfelé terjed és áttevődik a gerincoszlop felületén futó idegekre. A zsurlós ülőfürdő, azáltal, hogy mélyre hat a vesébe, azonnal megszünteti ezt a felfelé tartó nyomást.

Egy 38 éves nőt 3 éve kezeltek porckorongpanasszal. Javulás helyett egyre jobban fokozódtak fájdalmai, a válla és a nyaka olyan merev volt, hogy reggelenként csak egy szerkezet segítségével tudott felkelni, amit a férje barkácsolt az ágya fölé a plafonra. Akkor éppen Stájerországban, Felső-Ausztriában tartottam előadást és megismerkedtem ezzel az asszonnyal. Bizonyára elcsodálkoznak, ha megtudják, hogy egyetlen egy zsurlófüves ülőfürdő elmulasztotta ezt a merevséget és megszüntette a fájdalmait. Ugyanez érvényes azokra a porckorongbántalmakra, amelyeket a traktorvezetés okoz. A rezgő mozgás nem a porckorongokat károsítja, hanem a vesét zavarja. Ettől egy felfelé terjedő nyomás keletkezik rögtön, ami ülőfürdővel megszüntethető.

Egy svájci hölgy néhány év óta olyan merev volt a nyakcsigolyája miatt, mint a bot. Minden évben részt vett egy kúrán dr. Zeileisnél Gallspachban, de a javulás csak átmenetinek bizonyult. Nem túl nagy meggyőződéssel ígérte meg nekem, hogy hazaérve zsurlós ülőfürdőt vesz. Ám nagyon hamar jött tőle az örömteli telefonhívás: már a meleg ülőfürdőben tíz perc alatt megszűnt a merevség.

A híres idegorvos, dr. Wagner-Jauregg írja egy helyütt: „Az idegbetegek kétharmada nem kerülne gyógyintézetbe, ha a veséjük egészséges lenne." Azóta sok szerencsétlennek ajánlhattam zsurlós ülőfürdőt, akiket vesezavar miatt depressziók, téveszmék, dührohamok kínoztak. Az ülőfürdő segítségével elkerülték az ideggyógyintézeti kezelést. Ebben az esetben csalán és cickafark mellett zsurlófűteát is kell inni, reggelente és estelente 1-1 csészével.

Súlyos vesezavar esetén, amelynek sokféle kísérőjelensége van, az ülőfürdőnek friss zsurlóból kell készülnie. Legjobb hozzá, mint ahogy már említettem, a mocsári zsurló. Egy fürdőhöz egy ötliteres vödör szükségeltetik tele zsurlóval (lásd a Felhasználási módok-nál és az Általános rész-ben az Ülőfürdők-nél). A veséket lepje el a fürdővíz! A fürdési idő 20 perc. Törülközni nem kell, hanem azon nedvesen vegyük fel a fürdőköpenyt és bújjunk ágyba egy órára utógőzölés céljából. Csak azután öltünk száraz hálóruhát. Az ülőfürdő vizét felmelegítve még kétszer felhasználhatjuk.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: 1 púppzott teáskanál zsurlót adunk ¼ liter vízhez, forrázzuk. Dunsztkötés: egy összemarok zsurlót teszünk a szitába, amit forrásban lévő víz fölé helyezünk. Ha a fű forró lesz és megpuhul, vászonkendőbe csavarjuk és a beteg testrészre fektetjük. Feltétlenül melegen kell bebugyolálni! A kötés több órán át vagy egész éjszaka a testen maradhat. Ülőfürdő: 100 gramm zsurlót éjszakára hideg vízben áztatunk, másnap felforraljuk és a fürdővízhez öntjük. Fürdési idő 20 perc. Nem kell megtörülközni, azon nedvesen, fürdőköpenybe burkolózunk és az ágyban egy órán át gőzöljük magunkat. A víznek el kell lepnie a vese tájékát. Tinktúra: 10 gramm zsurlót 50 gramm valódi gabonapálinkában beáztatunk. Két hétig a napon vagy meleg helyen tartjuk. Naponta felrázzuk. Pépes borogatás: alaposan megmossuk a zsurlót és egy deszkán péppé törjük.



ORBÁNCFŰ (Hypericum perforatum)

Ez az erdő- és útszéleken, dombokon és réteken, júliustól szeptember közepéig virágzó növény, amelyet csemegefűnek, patikai csengővirágnak, csengőiinkának, lyukaslevelűfűnek, Szent János virágának is nevez a népnyelv, igen értékes gyógynövény.

25-60 cm magas ágas-bogas növény. Virágzata aranysárga bogernyő. Hogy biztosan felismerjük, morzsoljunk össze egy teljesen kinyílt virágot; piros levet ereszt. A virágzásban lévő növényt gyűjtjük, teának és fürdőhöz. Orbáncfűolaj előállításához a virágokat használjuk.

A régi, vallásos néphit a növény balzsamos, vérvörös virágnedvét az Üdvözítő vérével és sebeivel hozta összefüggésbe. Valóban, az orbáncfű a legjobb sebolaj, fájdalomcsillapító, gyulladásgátló és gyógyító hatása van. Egy legenda így mesél erről a növényről, amelynek németül fennkölten „a keresztre feszített Krisztus vére", „Krisztus csodafüve" nevet adták a sok egyéb között; „Midőn az Úrjézus kedvenc tanítványa a kereszt alatt állott halálos szomorúan, gondosan összegyűjtötte a virágokat, melyeket a Megváltó szentséges vére öntözött, hogy szétossza azokat a jámbor hívők között mint az Üdvözítő halálának drága emlékét". Az illatos növény piros leve titokzatos módon azt a benyomást kelti, mintha az Üdvözítő egy vércseppje élne az aranysárga virágok piros festékanyagában elrejtve.

Szent Ivánkor, azaz Virágos János napján - a nyári napforduló ünnepén - legteljesebb virágpompájában ragyog fel az orbáncfű. Régebben a lányok koszorút fontak belőle, és annak, aki a Szentiván-tüzet körültáncolta, ilyen koronát kellett viselnie. Ezen a titokzatos éjszakán orbáncfűágakat szórtak a vízbe és az eladó lányok a fonnyadt virágok feléledésében meglátták, hogy a következő évben megkérik-e a kezüket.

Felső-Ausztriában a földműves, régi szokás szerint két szelet kenyér közé tette az orbáncfüvet és megetette a jószággal, hogy megvédje a betegségektől. Sajnos, ez a szokás már csak néhány vallásos parasztcsaládnál maradt meg.

Az elmondottakból kiderül, milyen nagy tiszteletben áll az orbáncfű ősidők óta. A belőle készített teát alkalmazzák idegsérülések, mindenféle ideges panasz, zúzódásos sérülések esetén, továbbá ha valaki megemeli magát, és ettől lesz valami baja. De kitűnő szer hasmenés ellen is. A háromosztatú ideg *(n. trigeminus)* bajait ugyancsak kezelhetjük orbáncfűteával, naponta két-

három csészével meg kell inni belőle és a szóban forgó testrészt orbáncfűolajjal kell kenegetni hosszabb időn át. „Idegárniká"-nak hívják azt a tinktúrát, amelyet saját magunk is elkészíthetünk, és amely idegbetegségek, ideggyulladások, neurózisok, álmatlanság és idegbántalmak ellen eredményesen használható. Ez a tinktúra külsőleg jó bedörzsölésre, de használhatjuk belsőleg is, úgy hogy naponta egyszer 10-15 cseppet veszünk be belőle egy evőkanál vízben.

Beszédzavar, nyugtalan alvás, hisztériás rohamok, holdkórosság esetén éppúgy gyógyulást hoz az orbáncfű, mint ágybavizelés és depresszió esetén. Tapasztalataim szerint teája jó az összes felsorolt betegségre, de érdemes orbáncfűből ülőfürdőket venni, ezek kiegészítik a hatását (lásd a Felhasználási módok-nál). Hetenként hat egymást követő napon vegyünk lábfürdőt.

Ez a kúra minden idegi eredetű baj esetén ajánlható.

A lányoknak a nemi érés időszakában egy bizonyos ideig minden nap két csésze orbáncfűteát kellene inniuk, az ugyanis segíti a női szervek fejlődését és szabályozza havi ciklusuk rendszerességét.

Sokak által dicsért természetes gyógyszer az orbáncfű olaja. Nem szabadna hiányoznia egyetlen háztartásból sem. Könnyen előállítható házilag is (lásd a Felhasználási módok-nál). Gyógyerejét két évig megőrzi és nemcsak nyílt sebek, friss sérülések, véraláfutások, mirigyduzzanatok esetén használható eredményesen, hanem mint kiváló bőrápolószer az érdes arcbőr kezelésére is jó, de bedörzsölésre szintén ajánlható, hátfájás, hexensusz, isiász és reuma estén. Hogy mindig kéznél legyen ez a remek háziszer, ha leforrázzuk vagy megégetjük magunkat, a virágokat egyszerűen lenolajba tesszük. Leégés után is ezzel kenjük be magunkat.

Hasfájós csecsemők hamar megnyugszanak, ha ezzel az olajjal kenjük be a pocijukat. Ismerek egy parasztasszonyt, aki még a háziállatainak a sérüléseit is ezzel gyógyítja. A férje kezét egyszer bekapta és súlyosan megsebesítette a gép. Az orbáncfűolajos pakolás hamar megszüntette a fájdalmait és a sebei kifogástalanul begyógyultak. Egy másik gazda a lovának a külső lábsérülését kezelte eredményesen orbáncfűolajjal.

Egy orvos hasi nyirokcsomóduzzanatot állapított meg egy nyolcéves kislánynál. Minden alkalommal, hogyha belülről vagy kívülről hideg érte a gyermeket, hastáji fájdalmak jelentkeztek, végül már minden nap erre panaszkodott, különösen reggelenként. Az anyja könyvemben azt olvasta, hogy az orbáncfű olaja eredményesen gyógyítja a mirigyduzzanatokat. Ettől kezdve, valahányszor jajgatott a gyerek, bekente a hasát. Rövid idő alatt rendbe is jött a kislány.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: 1 púpozott teáskanálnyi füvet adunk ¼ liter vízhez, csak forrázzuk, rövid ideig állni hagyjuk.

Orbáncfűolaj: napfényes időben szedett orbáncfűvirággal lazán megtoltunk egy üvegecskét, és finom olívaolajjal felöntjük, hogy az olaj ellepje a növényt. Az üveget jól lezárva néhány hétig a napon vagy a meleg kályha közelében tartjuk. Egy idő után az olaj megpirosodik. Ekkor vászonkendőn átszűrjük, a fennmaradó részt kifacsarjuk és az olajat sötét üvegekben tároljuk. Olívaolaj helyett megfelel a lenolaj is, ha égési sebekre akarjuk használni az orbáncfűolajat.

Orbáncfű-tinktúra: két maréknyi, napsütésben szedett orbáncvirágot adunk 1 liter pálinkához és az üveget három hétig a napon vagy más meleg helyen tartjuk.

Ülőfürdő: egy vödör orbáncfüvet szedünk (szárát, levelét és virágját) egy éjszakára hideg vízben áztatjuk. Fürdés előtt felforraljuk és a fürdővízbe öntjük. Fürdési idő: 20 perc (lásd az Általános rész-ben az Ülőfürdő-nél).

PALÁSTFŰ (Alchemilla vulgáris)

A nép ajkán ugyancsak többféle - farkastalp, oroszlántalp, karéjos bokái, Boldogasszony palástja, vagy tenyere -néven ismert növény erdőszéleken, utak mentén, domboldalakon, magasabban fekvő nedves réteken és hegyvidékeken nő.* Hét-kilenc karéjú, félköralakú levele van, szívós, nem túl magas száron, emyőcskében csoportosulva, apró, zöldessárga virága áprilistól júniusig, néha még tovább is viríthat. Némely vidéken Űrnapján kis koszorút kötnek belőle, amely-lyel aztán a házi szentélyben a Megváltó fejét díszítik. A palástfű levelei néha a földhöz lapulnak, és hajnalonta a közepükön harmatcsepp jelenik meg, mely gyöngyként csillog. Ezer méter fölötti magasságokban találjuk az ezüstös palástfüvet, amely mészkő- és őskőzettalajon egyaránt megterem. A palástfűből és az ezüstös palástfűből is a teljes növényt gyűjtjük a virágzás idején, később csak a leveleit, amiket aztán a padláson megszárítunk. Már a német neve (Frauenmantel = „női kabát") eleve jelzi, hogy mindenekelőtt nőknek való gyógynövényről van szó. Amióta a kereszténység létezik, Szűz Mária áldása van rajta.



Nemcsak azért, mert a palástfű segít menstruációs zavarok, fehérfolyás, alhasi panaszok és a klimaxos rosszullétek esetén, hanem mert már a kezdődő pubertás időszakában kedvezően hat a női szervezetre, cickafarkkal együtt alkalmazva. Hogyha fiatal lányoknál a menstruáció orvosi gyógyszerelésre sem áll be a havi rendszerességre, cickafarkkal keverve a palástfű (egyforma mennyiséget véve mindkettőből) egyenesbe hozza a dolgot. A palástfűnek összehúzó hatása van igen gyorsan gyógyít, ugyanakkor használják vízhajtóként és szíverősítő szerként is, sebláz, gennyező sebek és elhanyagolt fekélyek esetén is. A palástf űteát mint a legjobb szerek egyikét ajánlhatjuk foghúzás utánra. Egy napon belül begyógyítja a sebet, ha többször öblögetünk. Megszünteti az izom- és végtaggyengeséget, és segít vérszegénység esetén is.

Szülés utáni sérülések, nehezen szülő nőknél alhasi petyhüdtség esetén, koraszülésre hajlamos nőknél terhesség megtartásában, a méhszalagok megerősítésében igen sokat segít a palástfű. A harmadik hónaptól palástfűteát kellene fogyasztania minden olyan nőnek, akiknek ilyesfajta problémái vannak. Egyetemes gyógyszer az összes női bajokra, betegségekre, pásztortáskával együtt még a méhelőesés és lágyéksérv esetén is segít. Az utóbbi említett esetekben napi négy csésze palástfűteát kell inni, ezt lehetőség szerint frissen szedett növényből készítjük, és napközben kortyonként fogyasztjuk. Ezenkívül a szóban forgó testrészeket masszírozzuk pásztortáska-tinktúrával (lásd a Pásztortáska című fejezetben a Felhasználási módok-nál), méhelőesésnél a hüvelytől fölfelé haladva végezzük a bedörzsölést külsőleg. A kezelést kiegészíthetjük cickafark-ülőfürdővel: 100 gramm gyógyfüvet adunk egy fürdőhöz, hetenként összesen háromról van szó, mert a fürdővizet még kétszer felmelegíthetjük.

Elődeink e növényt sebgyógyításra használták, külsőleg és belsőleg, valamint törések és epilepszia ellen. Következzék egy idézet egy igen régi füvészkönyvből: „Ha valamilyen nyavalya gyötör bárki emberfiát, légyen az ifjú vagy vén, forraljon egy meszely vízben két marék palástfüvet annyi ideig, míglen egy tojás keményre fő és igyék abból."

A mai népi orvoslásban ismét a megérdemelt helyet foglalja el. Különösen a svájci Künzle tisztelendő hangsúlyozza: „A nőgyógyászati műtétek kétharmada teljesen feleslegessé válna, ha idejében vagy hosszabban alkalmaznák ezt a gyógyfüvet; ugyanis gyógyít minden altesti gyulladást, lázat, égést, gennyedést, fekélyt és törést. Minden gyermekágyas asszonynak 8-10 napig bőségesen kellene innia ebből a növényből; ha ezt az isteni adományt ismerték volna,

---

* Az évelő palástfüvek (Alchemilla fajok) ritkán fordulnak elő Mo.-on. Védettek! Több veszélyeztetett faj is van belőlük. - A ford.

bizony sok gyereknek élne még az édesanyja és sok kétségbeesett özvegyembernek lenne még felesége. Külsőleg, összezúzva és borogatásként a palástfű gyógyít sebeket, szúrást, vágást. Ennek a teának a folyamatos fogyasztásától azok a gyerekek is megerősödnek, akiknek a jó táplálkozás ellenére fejletlenek az izmaik."

Az alhavasi, magasabban fekvő helyeken nőtt palástfüvet a nép ezüstös palástfűnek is nevezi, mert leveleinek az alja ezüstösen csillog. Az ezüstös palástfű különösen elhízás ellen jó. Naponta két-három csészével elég meginni, hogy kedvező hatását kifejtse. Rossz alvás esetén is segít; a cukorbajosoknak gyakran kellene inni belőle. A gyengécske kisgyerekek szemlátomást megerősödnek, ha fürdővizükbe palástfüvet, még inkább ezüstös palástfüvet keverünk. Egy fürdőhöz kb. 200 gramm kell belőle (lásd Az általános rész cím alatt a Teljes fürdő-nél).

Pásztortáskával összekeverve, amint azt a Pásztortáska című fejezetben majd kifejtem, izomsorvadás, súlyos és gyógyíthatatlannak látszó izombetegségek esetén is segít. Még szklerózis multiplexnél is alkalmazzák ezt a kiváló gyógynövényt.

Burgenlandból arról értesítettek, hogy a palástfűtea belsőleg fogyasztva és szívtáji lemosáshoz külsőleg alkalmazva súlyos szívizomkárosodás esetén is rövid időn belül jelentős javulást hozott.

Lám, a Jóisten kegyesen minden betegségre teremtett gyógyfüvet; nem lehetünk elég hálásak Őnéki mindezért!

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: 1 púpozott teáskanálnyi füvet adunk ¼ liter vízhez. Csak forrázzuk, rövid ideig állni hagyjuk.
Pakolás: a friss növényből megfelelő mennyiséget megmosunk, egy deszkán összezúzzuk és felrakjuk.
Fürdőadalék: egy teljes fürdőhöz 200 gramm szárított vagy néhány marék friss füvet adunk, egy vödör hideg vízben éjszakára beáztatjuk, másnap az egészet fölmelegítjük és ezt a folyadékot a fürdővízbe öntjük (lásd még Az általános rész-ben a Teljes fürdő-nél).

PAPSAJTMÁLYVA (Malva neglecta-M. vulgáris)

A nagylevelű vagy erdei mályvának is többféle elnevezése él a nép ajkán; nagypapsajt, csúszóka, füdzőrózsa. Éppúgy gyógynövény, mint a kerek vagy kisleveli"[1] mályva, vagyis a papsajtmályva, mely utak, kerítések mentén, öreg falak tövében, törmelékhalmokon terem, de csak lakott területeken fordul elő. Hogyha településtől távol akadunk rá valahol, biztosak lehetünk benne, hogy ház vagy majorság volt ott valaha.

A nagylevelű mályva vagy erdei mályva (Malva grandifolia-M. silvestrís) és egyéb változatai leginkább zöldséges- és virágoskertekben találhatók meg. Mindkét fajta tartalmaz a levelében, szárában és virágjában nyálkát és cserzőanyagot. A kislevelű mályvának, azaz papsajtnak a talajo'n elterülő szára van, mely a gyökértörzsnél némileg fás. Hosszúnyelű, kerek, csipkés szélű levelei vannak, virága kicsi, rózsásfehér. Korong alakú termése kerek sajthoz hasonlít, innen ered a neve; papsajt. Aligha van olyan, vidéken felnőtt ember, aki gyerekként ne evett volna papsajtot vagy ne játszott volna vele. Virágját, levelét és szárát gyűjtjük júniustól szeptemberig. Mivel szárításnál a nyálkaanyag elvész, a mályvát lehetőség szerint frissen használjuk fel. Bár a szárított növényben is marad még éppen elég kiváló hatóanyag.



A papsajt mindenekelőtt a gyulladt nyálkahártyák gyógyítására alkalmas tea formájában, gyomorhurut, hólyaghurut, a gyomor és a bélutak, a szájüreg gyulladásos megbetegedéseinél, valamint gyomor- és bélfekély gyógyítására alkalmazzuk. Ebben az esetben gerslivel együtt készül leves a papsajt leveleiből. Először azonban a gerslit kell megfőznünk levesnek és csak azután keverjük bele a mályvaleveleket, miután a leves már kihűlt.

Elhúzódó hörghurut és bronchitis, köhögés és erős rekedtség esetén különösen ajánlott, de heveny gége- és mandulagyulladás, valamint szájszárazság ellen is alkalmazható. Hogy a nyálkaanyag ne menjen tönkre, áztassuk éjszakára hideg vízben. Ebből a napi adagunk két-három csészényi, amit kicsit felmelegítünk és kortyonként fogyasztjuk el. Még a szerfölött makacs és gyakran gyógyíthatatlannak beállított és olykor súlyos légszomjat okozó tüdőtágulatot is meggyógyítja a papsajt. Naponta legalább három csészével igyunk meg belőle, ahogy fentebb leírtuk, és éjszakára rakjuk borogatásként a mellkasra a leszűrt és jól felmelegített folyadékot, amit a papsajt leveleiből és virágjából nyertünk.

Kitűnően bevált a langyos papsajtteával történő szemlemosás és szemborogatás, amely a könnyfolyás ritka beszáradása esetén ajánlatos.

Az arcon viszkető és égő érzést okozó allergiákra is jótékonyan hat a langyos papsajttea. Külsőleg a papsajtot sebek, fekélyek, vénagyulladásból származó és törések helyén fellépő kéz- és lábdagadás kezelésre használjuk. Ilyen esetekben kéz- illetve lábfürdőt veszünk (lásd a Felhasználási módok-nál).

Nagyon jó tapasztalataim vannak ezekkel a fürdőkkel. A papsajtfürdő leginkább a lábcsonttörése esetén ajánlható, amikor is a láb újra és újra túl van terhelve és megdagad.

Lakott a szomszédunkban egy asszony, akinek néhány évvel azelőtt eltörött a bokája. Állandóan baj volt a lábával és egy napon ismét kórházba kellett feküdnie. Nem sokkal azután találkoztam vele, hogy hazaeresztették, de nagyon bicegett és a lába egészen a térdéig meg volt dagadva. Bár bottal járt, mégis csak csigatempóban tudott haladni. Ekkor együtt friss papsajtot szereztünk be. Másnap az asszony kipróbálta az első lábfürdőt. Nem túlzok, ha azt állítom, hogy egy hét múlva már nem volt szüksége a botra és a lába teljesen rendbejött. Ugyanez történt egy másik asszonnyal, aki a jobb csuklóját törte el és ez okozott neki komplikációkat. Melyik háziasszony és anya tudja kímélni a jobb kezét? Minden éjjel szaggatott a keze és napközben hosszú időn át mindig megdagadt. Egyik találkozásunkkor papsajtot ajánlottam neki. Nála is gyors javulást hozott a mályva.

Nem szabad hagyni, hogy a lábunk dagadt legyen, még akkor sem, ha öregek vagyunk. Itt is segít a papsajtfürdő lándzsás útifűvel elegyítve. Ez utóbbit alaposan megmosva azon vizesen tesszük a nyílt sebre. A seb egy éjszaka alatt bezáródik és nem szakad fel újra, legyen bár tíz, tizenöt éves vagy még régebbi. Ha Önnek netalántán ilyen sebe van, kérem, fogadja meg jótanácsomat a friss lándzsás útifűvel kapcsolatosan. El fog csodálkozni, milyen gyorsan bezáródik a seb. És ne higgyék, amikor ezeket a sorokat olvassák, hogy „Na Treben asszony most aztán tényleg túloz!" Mindezt csakis azért merem állítani, mert ilyen tapasztalatokat szereztem az utóbbi időben.

S most szeretnék elmondani még egy történetet, amely igen különösen hangzik, mégis igaz. Valóban csodálatra méltó, micsoda érdemei vannak ennek a kicsi, földön kúszó növénynek. Egy napon a linzi Theaterkasinoban egyedül ebédeltem egy asztalnál. Aztán leült mellém egy nő, akitől beszélgetésünk folyamán megtudtam, hogy nagyon aggódik a férjéért, akinek időről időre kórházba kell feküdnie és most még a hangja is rekedtté vált. Az orvosok mindig kitérő választ adnak, de ő attól retteg, hogy ez gégerák. „Csak ne veszítse el a bátorságát! - biztattam. - Próbálkozzon gyógynövényekkel! Itt van például a kiváló papsajt,

ami segít gégegyulladás esetében. Napjában többször gargalizáljon vele és a maradékból pedig gersli lisztjével összekeverve éjszakára meleg borogatást csináljon magának a férje." Ez csütörtökön volt. Ott annál az asztalnál igazán összebarátkoztunk és megadtuk egymásnak a címünket. A következő héten szerdán felhívott linzi ismerősöm: „A védangyalom vezetett az ön asztalához. A férjem már jobban van. Mindent úgy csináltunk, ahogy mondta. Van egy lányunk, aki Bécsben orvos. Elmondtam neki, az a szándékom, hogy hazahozom az apját a kórházból. Ha ez megnyugtat tedd ezt, anya! -mondta. Utána beszéltem a háziorvosunkkal is, aki szintén úgy vélekedett, hogy elvileg nem ellenzi a gyógynövénykúrát. így aztán hazahoztam a férjemet; gargalizált, én pedig elkészítettem neki a meleg borogatást a nyakára. Néhány napja megszűnt a rekedtsége." Egy hét múlva újra felhívott: „Férjem jól van, bízik benne, hogy rövidesen ismét taníthat. És még csak azt szeretném elmondani önnek, mit szólt mindehhez a főorvos, aki kezelte: Ez az asszony kitüntetést érdemel!" A derék papsajt tehát nemcsak gégegyulladás, hanem rosszindulatú gégebetegségek esetében is használ. Ilyenkor a napi adag két és fél liter, (negyedliterenként egy púpozott teáskanál növényt) áztatunk be éjszakára. Reggel kicsit felmelegítjük és az adagot forró vízzel kiöblített termoszban tároljuk. Napközben négy csészényit iszunk meg belőle kortyonként, a maradékkal gargalizálunk. A száj, az orr és a torok szárazsága esetén ami gyakran idegességet vált ki a betegekből, szintén napjában többször gargalizálunk és öblögetünk papsajtteával. A könnyelválasztás zavarain is segítenek a papsajtteával végzett fürdők és borogatások. A papsajt, amely főleg a parasztházak körül terem, napjainkban sajnos egyre inkább eltűnőben van. A gazdák arra törekszenek, hogy a nedvességet és a piszkot eltávolítsák és hogy a házuk tája rendezetten nézzen ki, lebetonozzák az udvart, vízelvezető árkot építenek. Ezzel azonban elveszik a papsajt elől a helyet, ahol megteremhetne. így azután lassacskán eltűnik az emberiségnek ez a nagyszerű segítője, amelyért nem lehetünk elég hálásak Teremtőnknek.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: csak hidegen áztatjuk be! 1 púpozott teáskanál füvet adunk ¼ liter vízhez, éjszakára állni hagyjuk, reggel kicsit felmelegítjük. Láb- és kézfürdő: jó két maréknyi papsajtot éjszakára hideg vízben beáztatunk egy 5 literes edényben. Másnap csak annyira melegítjük fel, hogy a kéz és a láb elbírja a hőfokát. Fürdési idő: 20 perc. A fürdőt még kétszer lehet használni, újbóli felmelegítéssel. Borogatás: a teakészítés során visszamaradt ázalékot kevés vízben felmelegítjük, gersli lisztjével összekeverjük, az így nyert pépet lenvászon kendőre kenjük és melegen felpakoljuk.

PÁSZTORTÁSKA (Capsella bursa-pastoris)

Ezt a mindenütt, utak mentén, réteken, ugarföldeken, árkokban, bozótosokban, szántóföldeken és veteményeskertekben előforduló, értékes gyógynövényt általában kellemetlen gyomnak nézik. Alighogy felhalmozódik valaho-legy földrakás, különösen építkezések közelében, máris szinte egy éjszaka alatt kinő. Gezemicének, pásztortarsolynak, istentáskájának, paperszényének, vérálltatófűnek, li-bazsázsának is nevezik. Szabálytalanul fogas szélű tőlevelei rózsában állnak. Szára 40 cm-re nő meg. Virágzási ideje márciustól novemberig tart. Az apró, piszkosfehér virágok összetett ernyőt képeznek, amely megnyúlt fürtté alakul át. A vékony száracskában szívalakú becőke nő, ami bőrszerű tapintású. A baromfiak különösen szeretik a pásztortáska termését. Mihelyt olvadni kezd a hó és már nem fagy kint a szabadban, frissen és zölden felüti fejét a pásztortáska.

A pásztortáskából készített tea, naponta 2-3 csészével fogyasztva, mindenféle vérzésre jó eredménnyel alkalmazható, például orr-, gyomor-, bél- és szabálytalan méhvérzés esetén. Vérző sebeknél, ha a vérzés nem akar elállni, a belőle készített főzet elképesztő hatású.



Akinek erős a menstruációs vérzése, nyolc-tíz nappal a havi vérzés megkezdése előtt igyék naponta két csésze teát, amit egy púpozott teáskanálnyi pásztortáskából kell készíteni forrázással. Ez a tea a pubertás alatt is szabályozza a ciklust. A klimaxban járó nőknek négy héten át naponta két csészével meg kellene inniuk, majd három hetet hagyjanak ki és a menstruációs ciklusban ismételjék a kúrát.

Vérző aranyér esetén végezzünk kis beöntéseket, vegyünk ülőfürdőt vagy a pásztortáska langyos főzetével mosogassuk az aranyeret. Azok a kismamák, akiknek a szoptatás idején megduzzad a mellük, gőzöljenek fel friss pásztortáskát egy szitában és kendőbe burkolva helyezzék melegen a mellükre. Vesevérzés esetén különösen ajánlatos naponta két csészével meginni abból a teából, amit a pásztortáska és a zsurló 1:1 arányú keverékéből készítünk. A mi pásztortáskánk azonban - a fehér fagyöngyhöz hasonlóan - a vérkeringést is szabályozza, és mind magas, mind alacsony vérnyomás ellen ajánlható. A pásztortáskából forrázással készítünk teát, a fagyöngyöt ellenben éjszakára hideg vízben áztatjuk. Naponta két csészével kell meginni belőle, mindaddig, amíg a vérkeringés nem normalizálódik. A pásztortáska, csakúgy mint a fagyöngy, nagyon jó gyógyhatást fejt ki a méhvérzések esetében is. Ebben az esetben is csak egy ideig kell fogyasztani a teát.

Minden külső izommegbetegedésben rendkívül fontos segítőnk ez az értékes gyógy-növény. Érdekes, hogy vajmi keveset lehet olvasni róla a mostani füvészkönyvekben. Néhány évvel ezelőtt egy idősebb úr megajándékozott egy régi, csodaszép füvészkönyv-vel, amelyben korabeli metszetek és rajzok láthatók. Ám ahogy az lenni szokott, amikor reggeltől késő estig dolgozik az ember, csak egyszer jutott időm arra, hogy átlapozzam. Egy napon aztán, úgy éjfél felé felriadtam álmomból, úgy tűnt, mintha valaki gyöngéden a vállamat rázta volna. És akkor eszembe jutott: „Már egy fél éve megvan ez a f üvészkönyved és még egyetlen egyszer sem mélyedtél el benne!" Immáron teljesen éberen felkeltem, előkerestem a könyvet és kényelembe helyeztem magam vele a nappaliban. Ahogy felütöttem, az alábbi néhány sor ötlött a szemembe: „Ha már semmi sem használ végtagvagy izomsorvadás esetén, úgy tedd a következőket: pásztortáskát vágj apróra, öntsd le gabonapálinkával, tíz napig tartsd a napon vagy a meleg kályha közelében, majd ezzel a szerrel dörzsöld be naponta párszor a beteg testrészt, valamint igyál meg négy csésze palástfűteát!" És mintha csak ezért történt volna velem az egész - abban a pillanatban nem is tudatosodott igazán - ahogy ezt a pár sort elolvastam, becsuktam a könyvet, a helyére tettem, visszafeküdtem és hamarosan ismét elaludtam. Néhány nap múlva valaki felhívott Bécsből: „Tudna-e segíteni rajtam? Ápolónő vagyok, 52 éves, de már két éve nyugdíjaztak. Izomsorvadás miatt teljesen magatehetetlen vagyok!" Miután megadtam neki a fentebbi receptet és három hét elteltével teljesen egészségesen keresett fel Grieskirchenben, megtudtam, hogy azon a napon, amelyen éjfél táján felébredtem, ő zarándokúton volt a Szűzanyához az itáliai San Damiano-ban. A visszaúton az autóbuszban hívta fel rám a figyelmét egy úr, aki látta, milyen magatehetetlen. Rövid időn belül úgy megerősödött, hogy ismét folytathatta ápolónői hivatását.

Íme egy másik hívás, ezúttal Steyrből, Felső-Ausztriából: „62 esztendős vagyok. A záróizmom gyengesége miatt bélelőesés következett be nálam, amivel tavaly megoperáltak. Idén ősszel megismétlődött a dolog: éjjel-nappal szakadatlan fájdalmaim vannak, a köldökömtől mindkét csípőmig, mintha szét akarnának fűrészelni. A kórházi orvosok hallani

sem akartak egy második műtétről, mondván, úgy sincs értelme." Nekem rögtön eszembe jutott az istenadta pásztortáska, napi négy csésze palástfűteát javalltam neki, ami belsőleg erősíti az izmokat, továbbá azt tanácsoltam, hogy pásztortáska-tinktúrával kenje magát amelyből 3x10 cseppet a palástfűteába is keverjen bele. Hogy áthidaljuk azt a tíz napot, amíg a tinktúra elkészül, svédkeserűből javasoltam neki borogatást. Minden elképzelést felülmúlt a meglepetésem, amikor az asszony valamivel később felhívott és közölte, megszűntek a panaszai. A bélelőesés tökéletesen eltűnt, a záróizmok ismét normálisan működtek és a kínzó fájdalmak a csípőjében már a kezelés második napján enyhültek. Mivel a telefonbeszélgetés alatt olyan meglepett voltam, hogy szinte szólni sem tudtam, két nap múlva az asszony felkeresett, hogy személyesen fejezze ki örömét. Csak azt mondhatjuk: Lám, a Teremtő patikájának gyógyfüvei mennyit segítenek! Ki viszi véghez ezeket a csodákat? Egyes-egyedül a Teremtő kegyelme. Egy nő Alsó-Ausztriából Karlstein környékéről így írt nekem: „Egyik előadása után a tanácsát kértem lágyéksérv ügyében. Az kb. tíz centiméter hosszú, 3-4 cm széles és magas volt. Mielőtt a pásztortáska-tinktúra kész lett volna, svédfüves borogatást alkalmaztam. Aztán beecseteltem pásztortáska-tinktúrával és hat héten át napi négy csésze palástfűteát ittam. Mivel gazdálkodó vagyok, nem kímélhettem magam - éppen aratás ideje volt, - a munkához haskötőt viseltem. Tizenkét napi kúra után a lágyéksérv eltűnt, de még mindig éreztem fájdalmakat. Két hónap múlva azonban ezek is megszűntek. A lágyéksérvből műtét nélkül sikerült kigyógyulnom."

A megboldogult dr. Erich Röling főorvos, a felső-bajorországi Mittenwald bioklinika vezetője meglátogatott egyszer, és amikor elolvasta ezt a levelet, szemmel láthatóan mély benyomást tett rá. Orvosi szempontból ő addig úgy látta, hogy a lágyéksérv csakis operációval gyógyítható.

Négy csésze palástfűtea elfogyasztása és pásztortáska-tinktúrás bedörzsölés segít a méhelőesésen is.

(A bedörzsölést a hüvelytől kell kezdeni és az altesten át folytatni.)

Hangsúlyozni kívánom, hogy ennek a tinktúrának friss pásztortáskából kell készülnie!

Az ilyen komoly izombetegségek esetén csak a friss növény ad biztos és gyors segítséget!

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: 1 púpozott teáskanál füvet adunk ¼ liter vízhez, forrázzuk, rövid ideig állni hagyjuk.

Ülőfürdők: lásd az Általános rész Ülőfürdő című fejezetét.

Dunsztkötés: két összemarok füvet, ha lehet, frisset, egy szitában vízgőz fölé tartunk. Az átgőzölt füvet kendőbe csavarjuk és így helyezzük a testre.

Pásztortáska-tinktúra: frissen szedett pásztortáskát, levelestől, szárastól, virágostól, termésestől vagdaljunk fel, lazán töltsük üvegbe, öntsük rá 38-40%-os gabonavagy gyümölcspálinkát (hogy teljesen belepje a növényt), két hétig hagyjuk állni a napon vagy más meleg helyen.



SÁRGA ÁRVACSALÁN (Lamium galeobdolon)

Nedves talajú erdőkben, árkok partján, kerítések mentén, cserjésekben, árnyékos, nedves helyeken nő mindenhol, ahol a csípős csalán is megterem.* Április-májusban virágzik, hegyvidékeken később is. Hosszú gyökértörzse 50 cm magas egyenes szárat hajt, levelei keresztben állnak átellenesen, tojásalakúak, fűrészelt szélűek, a virágai a levélhónaljakban álörvökben helyezkednek el. Levelét és virágját gyűjtjük. Hasonlóan a sárga árvacsalánhoz, a fehér árvacsalán *(Lamium album)* is kitűnő gyógynövény. Májustól októberig virágzik. Árnyékos, friss gyomtársulásokban, utak mentén találjuk. Leveleit és főként a virágját gyűjtjük. A belőle készült tea segít a nőknek súlyosabb altesti, menstruációs panaszok esetén; ha napközben két csészével megiszunk belőle. Vértisztító hatású, használ ideges álmatlanság ellen, és a legkülönbözőbb női bajokon segít. Különösen a fiatal lányoknak és a hosszasan altesti bántalmakban szenvedő nőknek kellene nagyon megbecsülniük. A sárga árvacsalán virágját és levelét hasonló panaszok esetén alkalmazhatjuk, különösen vizelési zavarok, hólyagpanaszok, csípős vizelet, súlyos vesebetegség és szívödéma esetén. Emésztési zavarok, görvélykór (skrofulózis) és bőrkiütések ellen a virágját alkalmazzuk. Ilyenkor egy csésze tea fogyasztandó délelőtt. Fekélyekre és visszerekre teafőzetes borogatást rakjunk.

A sárga árvacsalánt idős emberek hólyagbénulására ajánlom elsősorban, de a hólyag meghűlése és vesegyulladás esetén is. Nagyon jót tesz a teafőzetével készített ülőfürdő.

Gyógyíthatatlan vesezsugor, vizelési ingerrel járó vesegyulladás és művesekezelés esetén nagyon jó eredményt ad a sárga árvacsalán, a közönséges galaj és az aranyvessző egyenlő arányú keveréke. Ha nem kapható sárga árvacsalán, a fehér csalán is megteszi.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teafőzet: 1 púpozott teáskanálnyi sárga árvacsalánt adunk ¼ liter vízhez. Csak forrázzuk, rövid ideig állni hagyjuk.
Borogatás: 3 púpozott teáskanállal ¼ liter vízhez, forraljuk, rövid ideig állni hagyjuk. A főzettél benedvesítjük a kendőt, és meleg borogatásként használjuk.
Teakeverék: sárga árvacsalánt, közönséges galajt és aranyvesszőt 1:1 arányban összekeverünk. Ebből a keverékből egy púpozott teáskanálnyit adunk ¼ liter vízhez. Forrázzuk.

TAVASZI KANKALIN (Primula officinalis)

A kankalinfélék családjába tartozó növény aranysárga virágzata mézszerű, kellemes illatot áraszt. A levélrózsa közepéből kiemelkedő virágzati kocsány 10-20 cm magas, rajta a virágok ernyőbe csoportosulva állnak. A sárga virágok torkában öt narancsszínű folt van. Ezt a fajt, amelyet „valódi kankalin"-nak is hívnak, főként lomberdeinkben, hegyi kaszálókon találjuk. Az Alpok nyúlványain, hegyvidéki és alhavasi réteken honos a sugár kankalin *(Primula*

* Ajakos növény - a csalánnak nem rokona - A ford.

elatior). Hosszú szárán kénsárga virágai ernyőkben csüngenek, s csak enyhén illatoznak. (Nemcsak hazánkban védett, de már Ausztriában is a kipusztulás szélén áll.)

A harmadik faj a cifra vagy füles kankalin, más néven medvefül *(Primula auricula)* alpesi növény, szigorúan védett és ezért ezt sem szabad leszedni. (A tavaszi kankalin régi magyar nevei közt ezeket találjuk; égikincs, gutaütésfű, Szent Péter kulcsa, szentgyörgyike. - Utóbbi a virágzás idejére utal - A ford.)



Egy társaságban azzal fordult hozzám az asztal-szomszédom, hogy egyidejűleg részt vesz egy kúrán Gallspachban. Ez az utolsó reménye. Mivel azonban láthatóan eredmény nélkül ér véget a kúra, nem tudja, mitévő legyen. A legerősebb altatókkal sem tudott aludni. Sem a bécsi, sem a linzi ideggyógyászok nem tudtak segíteni a baján. Mikor este holtfáradtan ágyba kerül, olyan fájdalmat érez a lábában, mintha égő cigarettát nyomnának el rajta. Emiatt testileg-lelkileg teljesen kimerült és kétségbe van esve. Azt mondtam neki, hogy én tudok egy teát, amely nagyon jó álmatlanság ellen. De vajon segít-e azonnal a hosszú időn át szedett erős altatók ellenére is? - Kipróbálta. 1976. december 7-én ismerkedtünk meg. Egy hét múlva felkerestem néhány barátját, akik már az ajtóban boldogan újságolták, hogy közös ismerősünk végre megint tud aludni. Egyúttal a lábfájása is megszűnt. A tea nagyon hamar visszaadta az egészségét és megszüntette idegi problémáit. Kezelőorvosa el is kérte tőle ennek az álmatlanság elleni speciális teának a receptjét, ami a következő:

50 gramm kankalin, 25 gramm levendulavirág, 10 gramm orbáncfű, 15 gramm komlóbarka, 5 gramm macskagyökér.

Ebből a teakeverékből 1 púpozott teáskanálnyit leforrázunk ¼ liter vízzel és három percig állni hagyjuk. Elalvás előtt isszuk kortyonként, amilyen melegen csak tudjuk. Szükség szerint kevés mézzel édesíthetjük. A teát előnyben kellene részesíteni az összes szintetikus altatóval szemben. Ezek ugyanis rombolják az idegrendszert, a tea viszont minden idegi panaszt megszüntet.

Anyám egykor minden tavasszal szedett kankalint, mert tudta, hogy milyen nyugtató hatással van a szívre és az idegekre. A virágját gyűjtjük, a tőkocsányról lecsipegetve. Kneipp tisztelendő nagy híve volt a kankalinnak. Van egy kép róla, amelyen kankalinnal a kezében látható. Vértisztító hatása révén kiválaszt minden olyan mérgező anyagot, amely köszvényt és reumatikus megbetegedést okoz. Kneipp tisztelendő azt mondja: „Aki ízületi bajra és betegségre hajlamos (a köszvényt és a reumát érti ezen), az hosszabb időn át igyék meg napi egy-két csésze kankalinteát. A heves fájdalmak enyhülnek és idővel teljesen meg is szűnnek."

A kankalintea azonkívül kitűnő ideg- és szíverősítő, mely csillapítja a migrént és az ideges fejfájást, kiválóan hat szívizomgyulladás, vízkór esetén és szélhűdés megelőzésében. Ha a gyökerét megfőzzük, mézzel keverjük, kitűnő teához jutunk, amely segít a hólyagkő elhajtásában.

A következő vértisztító tavaszi teakeveréket ajánlom figyelmükbe: 50 gramm kankalin, 50 gramm bodzahajtás, 15 gramm csalánlevél, 15 gramm pitypang-gyökér.

Egy púpozott teáskanál keveréket ¼ liter vízzel leforrázunk és három percig állni hagyjuk. Napközben kortyonként két csészével fogyasztunk belőle. Esetleg kevés mézzel édesítjük. (Bodzahajtáson a fiatal, éppen felpattanó rügyeket értjük!)

Kiváló gyógyszer szívpanaszok esetén a kankalinvirágból készített bor, melyet tavasszal magunk is elkészíthetünk. Friss kankalinvirággal lazán megtoltunk egy 2 literes

üveget és valódi jó fehérbort öntünk rá, hogy a virágokat ellepje. Az üveget, bedugaszolva két hétig a napon tartjuk. Szívpanaszok esetén egy-egy kortyot iszunk a borból, amikor szükséges. Szívbetegek naponta 3 evőkanállal is megíhatnak belőle.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: 1 púpozott teáskanálnyi kankalint ¼ liter vízzel leforrázunk, rövid ideig állni hagyjuk.
Bor: előállítását és felhasználását lásd a megfelelő szövegrészben!
Altató tea: a keverék összetételét és felhasználását lásd a szövegben!
Vértisztító (tavaszi) tea: összetételét és felhasználását lásd a szövegben!



VERONIKA (Veronica officinalis) Orvosi veronika

Amikor annak idején a rómaiak megszállták a germánok által lakott területeket, megismerkedtek a tősgyökeres germánok által legtöbbre becsült gyógynövénnyel, a veronikával.* „Minden bajra jó orvosságnak" nevezték el, és a nép ajkán még ma is a „világ gyógyszere" a neve. Ahogy egyszer egy régi füvészkönyvben olvastam, már a rómaiak meggyőződtek rendkívüli gyógyhatásáról. Ha egy ismerősüknek vagy barátjuknak különleges bókkal akartak kedveskedni, akkor azt mondták, hogy annyi jó tulajdonsága van, mint a nagyrabecsült veronikának.

Ez a kijelentés jutott eszembe, amikor egyszer egy úr arról beszélt nekem, hogy milyen magas vérében a koleszterintartalom. Emiatt már többször feküdt kórházban. Azt tanácsoltam neki, hogy igyék meg naponta két csészényi veronikateát. Hogy örültem, aztán, amikor fél év múlva elmesélte, mennyire csodálkoztak az orvosok a nemrég lezajlott vizsgálat alkalmával, tudni illik, nyoma sem volt már a magas koleszterinszintnek. Az orvosi veronika, amelynek a nép ajkán ugyancsak többféle neve van, dicsőfú, sarlófű, erdei zsálya, a száraz, mészmentes talajt szereti, és erdőkben, irtásokon, cserjésekben, kerítések mentén, bozótosokban, árkokban, utak mellett és erdőszéleken nő. Kicsi, fűrészes szélű, ezüstösen csillogó levelek ülnek szőrökkel borított, földön kúszó heverő szárán, amely felemelkedő, világoskék vagy lila virágfüzérben végződik. Érintésre a sziromlevelek könnyen leválnak, innen az egyik német elnevezése; „Mánnertreu" (m. m. „férfihűség"). Májustól augusztusig virágzik. A virágzatát gyűjtik. Azok a példányok a leghatásosabbak, amelyek erdőszéleken és tölgyek alatt nőnek.

Ez az ősapáink idejéből reánk származott gyógynövény a vértisztító teák kedvelt adaléka és a friss csalán csúcsával együtt segít kigyógyulni a krónikus ekcémából. A kellemetlen öregkori viszketés ellen mindenekelőtt az orvosi veronikát érdemes ajánlani. Gyönge és érzékeny személyek is alkalmazhatják mint jótékony hatású gyomorerősítőszert, amely serkenti az emésztést is. De megszünteti a gyomor hurutosságát és a bélzavarokat szintúgy.

---

* Vagy 32 veronikafaj és még számos keverékfaj él Mo.-on, amelyek nemtévesztendők össze az orvosi veronikával - A ford.

Arra külön szeretném felhívni a figyelmet, hogy a megerőltető szellemi munka okozta idegességgel szemben milyen nagyszerű gyógyhatást fejt ki az orvosi veronika. Egy csészével fogyasszunk el belőle esténként elalvás előtt - nyugtató hatása csodával határos. A már többször említett Künzle tisztelendő olyanoknak ajánlja ezt a nyugtató hatású teát lefekvés előtt, akik különösen sok szellemi munkát kénytelenek végezni. Javítja a memóriát és elmulasztja a szédülésérzetet.

Zellergyökérrel összekeverve megszünteti az ideggyengeséget valamint a búskomorságot.

Kiválóan alkalmas még sárgaság, hólyaghomok, reumás és köszvényes végtagfájdalmak ellen.

Egy pap a következőket írta nekem: „Erős emlékezetkiesései voltak, amik meglepő módon két hét alatt megszűntek, miután veronikát és zsurlófüvet egyenlő arányban keverve teát készítettem és megittam ebből naponta két csészével. Már a prédikáció alatt is elfelejtettem fontos szavakat. Ettől bizonytalan és ideges lettem. A gyógyfüvek hihetetlenül gyorsan segítettek."

Idült, száraz hörghurut esetén is csodásan hat az orvosi veronika. Mellteához tüdőfűből, martilapu leveléből, lándzsás útifűből és az orvosi veronikából készítünk keveréket, mindegyikből azonos mennyiséget véve, ezt aztán némi mézzel édesítjük, vagy leöntjük a gyökereket forró vízzel, amelyben kandiscukrot oldottunk fel.

Sárgaság, máj- és a lépbántalmak esetén a következő teakeveréket ajánlom; 50 gramm gyermekláncfű-gyökér, 25 gramm mezei katáng-virág, 25 gramm szagos müge és 50 gramm veronika. Ezeket jól keverjük össze! Ne édesítsük! Naponta két csészével fogyasszunk ebből a teából kortyonként (¼ liter vízhez egy púpozott teáskanálnyi gyógynövénykeveréket adjunk!)

A virágzó növényből friss levet is nyerhetünk, ez bőrbántalmak, mindenekelőtt ekcéma esetén ajánlható (lásd a Felhasználási módok-nál). Ebből naponta két-három alkalommal egy-egy teáskanálnyit fogyasszunk.

Mivel régi füvészkönyvekben úgy is szerepel az orvosi veronika, mint sebgyógyító növény, különösen a sípcsonthoz közeli gyulladásos és nehezen gyógyuló sebekre ajánlom.

A sebeket először teafőzetben megmossuk, majd éjszakára borogatást rakunk fel, amit frissen forrázott teával átitattunk és melegen betakarjuk.

Reumás- és köszvényes betegek próbálják ki egyszer a veronikatinktúrát, amit saját magunk is könnyen előállíthatunk (lásd a Felhasználási módok-nál). Ezt a tinktúrát külsőleg bedörzsölésre használjuk, belsőleg pedig naponta háromszor 15 cseppet veszünk be belőle kevés vízben vagy teában.

Feltétlenül minden évben fogyasszanak kúraszerűen frissen szedett orvosi veronikából főzött teát!

Nemcsak csökkenti az érelmeszesedést, de meg is óv attól, és vértisztító hatása folytán ruganyosságot biztosít a testnek.

Ezért kérem Önöket: szívleljék meg a tanácsomat! (Mo.-on az ösztörűs veronikával helyettesítik gyakran az orvosi veronikát. - A ford.)

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: ¼ liter vízhez púpozott teáskanálnyi orvosi veronikát adjunk, csak forrázzuk, rövid ideig állni hagyjuk.

Friss lé: mossuk meg a friss virágzatot és azon nedvesen préseljük ki gyümölcs-centrifugával, töltsük kis üvegekbe és hűtőszekrényben tároljuk.

Tinktúra: jó két maréknyi, virágzó, apróra vágott növényt adjunk egy liter 38-40%-os gabonapálinkához és két hétig tartsuk a napon vagy tűzhely közelében.

Teakeverék: összetételét és felhasználását lásd a szövegben!



VÉREHULLÓ FECSKEFŰ (Chelidonium május)

Ha az ember tudja, hogy régi f üvészkönyvekben hányféle néven említik a vérehulló fecskefüvet - a magyar elnevezések küzül a gódirc, cinadó, vereslőfű, aranyfű sokat sejtet -, akkor el lehet képzelni, milyen nagy becsben állott ez a nép széles rétegeinél ma mérgező gyomnak beállított növény. Korunk idegenkedését csak azzal tudom magyarázni, hogy a gyógyszeripar kezdetén százszor elátkoztak minden értékes gyógynövényt, hogy a népet elriasszák a gyógynövényektől és ugyanakkor rászoktassák a szintetikus gyógyszerekre.

A vérehulló fecskefű a maga 30-80 cm magas, elágazó, csöves, szögletes szárán májustól egész nyáron át őszig hozza ernyőben álló sárga virágait. Levelei szárnyasán szeldeltek, a szárnyak csipkések. A szárából és a gyökértörzsből is narancssárga, sűrű nedv csordul ki. A legszívesebben déli fekvésű erdőszéleken, falak, kerítések mentén és törmelékhalmokon terem. Ha mégoly száraz is a nyár és szikkadtak az erdős lankák, a növényből még ilyenkor is bőven folyik a narancssárga nedv. De még télen is gyűjthetjük, amikor mindent hó borít, feltéve ha megjegyeztük a termőhelyét.

A vérehulló fecskefű vértisztító és vérképző hatású. Csalánnal és bodza hajtásával együtt használnám leukémia (fehérvérűség) esetén. Ebből a teakeverékből viszont legalább két litert meg kell inni naponta, hogy eredményes legyen a kezelés.

A fecskefű a legmegbízhatóbb szer súlyos májbetegség esetén, különösen ha friss növényt használunk. A megmosott, friss növényből azon nedvesen kinyerjük a levét, ezt kétszer annyi langyos vízzel hígítva napközben kortyonként fogyasztjuk. Nagyon jótékonyan hat az anyagcserére, mint vér- és májtisztító. Sikerrel alkalmazható vese-, epe- és májbetegségek esetén. Borba áztatva nagyon gyorsan megszünteti a sárgaságot (tegyünk 30 gramm fecskefüvet gyökerestül 1-2 órára fél liter fehérborba.) Ajánlható a végbélnyílásban égő érzést okozó aranyér, vizelés közben jelentkező nyilalló, szúró fájdalom esetén, de fülzúgás ellen is jó. Ezekben az esetekben langyos vízzel hígított, kifacsart fecskefűlevet vagy két-három csésze teát kell meginni kortyonként napközben (a teát nem főzzük, csak forrázzuk). Külsőleg rosszindulatú bőrbántalmak, tyúkszemek, szemölcsök és sömör gyógyítására használható. A szürkehályog és a szaruhártya foltjai is eltűnnek lassanként. Még a látóhártya bevérzése és leválása esetén is segít. Megmosunk egy levelet és a megnedvesített hüvelyk- és mutatóujjunk között szétmorzsoljuk a lágy szárát. Az így nyert nedves anyagot a mutatóujjunkkal - miközben a szem csukva van - a szemzugba kenjük. Habár nem a szembe kenjük, átterjed oda is. Ugyanez érvényes a szürkehályogra, a gyengénlátásra és főként az egészséges, ám megerőltetett szemre is. Én magam is érzem jótékony hatását, amikor sokszor a késő éjszakai óráig fent maradok, hogy a beérkezett leveleket megválaszoljam. Teljesen kimerülten hozok a kertből fecskefüvet és a levelével, ahogy már mondtam, bekenem a szemzugomat. Mindig az a jóleső érzésem támad utána, mintha fátyolt húznának el a szemem elől. A homeopátia tinktúrát állít elő a fecskefűből, amelyből az említett betegségek esetén naponta 2-3-szor 10-15 cseppet alkalmazunk kevés vízzel.

Néhány évvel ezelőtt beszélt nekem valaki egy parasztasszonyról, akinek a jobb alsó szemhéján ujjbegynyi vörös daganat nőtt. A szemorvos, akit azért keresett fel, mert szemüveget akart íratni és akinek nem tetszett a dolog, szövetmintát küldött belőle a laboratóriumba. A daganat már hét vagy nyolc éve megvolt és semmiféle panaszt nem okozott az asszonynak. A szövettani eredmény bőrrákot mutatott ki. Ugye el tudják képzelni, micsoda megrázkódtatást jelentett ez a fiatalasszonynak. Mivel a családja az ismeretségi körünkhöz tartozott, felhívtam a figyelmét a fecskefűre. Ez februárban történt és a tél szerencsére enyhe volt akkor. A fecskefű akkor télen is zöldéit. Azt tanácsoltam neki, hogy ássa ki a növényt, ültesse át egy virágcserépbe hogy mindig kéznél legyen. Meghagytam neki, hogy

naponta öt-hat alkalommal is kenje be a fecskefű narancssárga nedvével a szemhéját. Megnyugtattam, hogy a szemének nem fog ártani. Ezenkívül azt is mondtam neki, hogy havonta egyszer menjen el Linzbe röntgenbesugárzásra, az orvos utasításának megfelelően, bár ezek a besugárzások nem szüntetik meg a rosszindulatú fekélyeket, sőt alkalmasint a bőr egészséges részeit, de még a csontokat is szétroncsolják. Éppen Karácsony előtt ért aztán az öröm, hogy a rosszindulatú daganat eltűnt. Amikor a fiatalasszony eljött hozzám, már az ajtóban rögtön a nyakamba borult. Előtte járt a szemorvosnál, aki csodálkozva kérdezte meg tőle, ugyan mit csinált. Azt felelte: „Havonta Linzbe jártam röntgenbesugárzásra." Mire az orvos: „Ha ez a röntgentől múlt el, akkor az kész csoda!" Aztán még azt is elmesélte, hogy lelkileg nem tudott volna kitartani, nem tudta volna a többi beteg csontig szétmart arcának a látványát elviselni, ha nem öntök belé annyi bátorságot, hitet és önbizalmat, amikor útnak eresztettem.

Most pedig arra kérem valamennyiüket, akik e sorokat olvassák: hasonló esetben Önök is segítsenek és akadályozzák meg, hogy embertársaik szörnyű sorsra jussanak.

Napjainkra annyira elszennyeződött a környezetünk, hogy rohamosan nő azoknak az eseteknek a száma, amikor egy piroslló, hirtelen növekedni kezdő szemölcsből bőrrák lesz.

Vesezavarra utal az, ha a nők arca kiszőrösödik, valamint a karjukon és a lábukon megerősödik a szőrzet. A szóban forgó testrészt fecskefű levével kell bekenni, amit a növényből gyümölcs-centrifugával nyerünk ki (friss lé fél évig is eltartható hűtőszekrényben), és amit néhány óráig hagyunk felszívódni. Aztán lágy szappannal mossuk le és a félig megszáradt bőrfelületet kezeljük körömvirág-kenőccsel, kamilla- vagy orbáncfű-olajjal (lásd a Felhasználási módok-nál).

Ezenkívül ajánlott csalántea-kúrát végezni, egész napra elosztva kegkevesebb 3-4 csészével kell meginni belőle, valamint zsurlóból ülőfürdőt venni, ami javítja a vesék vérellátását (lásd a Zsurló-nál is).

Egy Mainz-környéki ismerősöm napi sétái során a fent leírt módon alkalmazta a fecskefű levét. Egy öreg farkaskutya volt hűséges kísérője ilyenkor. Egyszer tréfából bekente a kutya szemét a fecskefű levével, ami szemmel láthatóan jólesett neki, mert azóta minden alkalommal könyörögve ült le a gazdája elé, amikor az fecskefűlével kezelte magát.

Novemberben előadást tartottam az egyik felső-ausztriai egyházközségben, ahol megismerkedtem egy egyházfival, aki szemüveget viselt. Amikor februárban ismét a plébánián jártam, a sekrestyés már nem hordott szemüveget. Ahogy jómaga előadta, ennek pusztán az az oka, hogy november óta tanácsomra naponta fecskefű levével kezelte magát. Azonkívül most sokkal jobban lát mint akkor szemüveggel. Ebben az időszakban a hótakaró alól kellett kikotornia a fecskefüvet. Azért említem meg ezt, hogy megmutassam, bizonyos gyógynövények még télen is szedhetők frissen, amikor pedig úgy látszik, a növényi élet megszűnt.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: 1 csapott teáskanál fecskefüvet adunk ¼ liter vízhez, csak forrázzuk.
Friss lé: a leveleket, szárakat és virágokat jól megmossuk és azon nedvesen gyümölcs-centrifugával nyerjük ki a levét.
Tinktúra: mint homeopatikus szert a gyógyszertárból kell beszerezni.
Bor-alapanyag: 30 gramm fecskefüvet gyökerestül 7_2 liter fehérborral leöntünk, 1-2 óráig állni hagyjuk, aztán kifacsarjuk és kortyonként fogyasztjuk



ZSÁLYA (Salvia officinalis)

Az ajakosvirágúak családjába tartozó növény, amelyet orvosi zsályának vagy kerti zsályának neveznek, Dél-Európából származik és minálunk kertekben termesztik. 30-70 cm-re nő meg, lila virágai örvszerűen helyezkednek el. Keresztben átellenesen álló levelei ezüstösen csillognak és kesernyés fűszeres illatot árasztanak. A zsálya a védett, napos helyeket kedveli. Mivel fagyérzékeny, télire lucfenyőgallyakkal fedem be lazán.

Másik fajtája, a mezei zsálya *(Salvia pratensis)* legelőkön, réteken és rézsűkön lelhető fel. Már messziről virítanak sötétkéklilás virágai, melyekből aromás illat árad. A mezei zsályának a virágját leginkább csak toroköblögetésre vagy zsályaecet előállítására használjuk - egy marék virágot áztatunk natúr ecetben -amelyet hosszabb betegeskedés esetén jótékony és élénkítő bedörzsölésre alkalmazunk. Levelét gyűjtjük májusban és júniusban, még a virágzás előtt. Mivel a zsálya száraz, napos időben illóolajokat termel, célszerű napos időben, főként déltájban szedni és árnyékos helyen kell szárítani.

A mezei zsályáénál azonban nagyobb a fent említett kerti vagy orvosi zsálya hatásfoka, amellyel a továbbiakban részletesen kívánok foglalkozni. Már elődeink idejében megbecsült gyógynövénynek számított a zsálya. Egy 1300 körül keletkezett versike felteszi a kérdést: „Miért is kell meghalnunk / Hisz kertünkben zsálya nő?" Már a neve is mutatja azt a nagyrabecsülést, amlyet az emberiség ősidők óta tanúsít e gyógynövény iránt. „Salvia" a latin *salvare* (= meggyógyulni, felépülni) szóból származik.

Hogy mennyire tisztelték a régebbi korokban a zsályát, annak nyomát megtaláljuk egy régi, szép füvészkönyvben: „Amikor Szűz Mária a gyermek Jézussal menekülni volt kénytelen Heródes elől arra kérte a mezők összes virágját, hogy segítsenek neki, ám egyikük sem adott nékik oltalmat. Akkor odahajolt a zsályához, és íme, annál menedékre talált. Sűrű, védelmet nyújtó levelei alatt elrejtőzött kicsinyével Heródes poroszlói elől. Azok elvonultak mellettük, de nem látták meg őket. Miután túl voltak a veszélyen, az Istenanya előjött és szeretettel így szólt a zsályához: »Mostantól kezdve az örökkévalóságig te leszel az emberek kedvenc virága. Képessé teszlek, hogy bármilyen betegségből kigyógyíthasd az embereket; mentsd meg őket a haláltól, ahogyan engem is megmentettél.« Azóta szolgálja ez a félcserje mindenkor az emberek javát. - Ha valaki éveken át gyűjti a tapasztalatokat a gyógynövényekről és súlyos esetekben gyakran fordul Szűz Máriához oltalomért és segítségért, akkor a legtisztább hittel és legmélyebb bizalommal érzi, hogy kezeit oltalmazóan kiterjeszti gyógynövényeink fölé.

A zsályatea, ha többször fogyasztjuk, erősíti az egész testet, megóv a szélütéstől, és nagyon kedvezően hat bénulások esetén. A levendulán kívül ez az egyetlen gyógynövény, amely segít az éjszakai izzadások esetén; kigyógyít abból a betegségből, amely az éjszakai izzadásokat okozza, élénkítő hatása révén megszünteti a nagyfokú gyöngeséget, ami ezzel a betegséggel együtt jár. Számos orvos felismerte a zsálya jó tulajdonságait: eredményesen használják is görcsök, gerincvelőbántalmak, mirigymegbetegedések és a végtagresz-ketés esetén. A felsorolt betegségek esetén napközben két csésze zsályateát kell meginni kortyonként. A tea nagyon jól hat a beteg májra, megszünteti a puffadást és az egyéb panaszokat, amelyek a megzavart májműködéssel függenek össze. Tisztítja a vért, nyálkátlanítja a légzőszerveket és a gyomrot, étvágygerjesztő hatású, megszünteti a bélzavarokat és a hasmenést. - Rovarcsípésre tegyünk szétmorzsolt zsályaleveleket. Külsőleg a zsályatea mandulagyulladásra, a torok és a szájüreg gyulladásaira, torokbántalmakra, a fogban lévő gennygócokra különösen javallt. Sok gyereknél és felnőttnél nem került volna sor mandulamütétre, ha idejében zsályát használtak

volna. Ha kivették a mandulákat, amelyek mint a szervezet őrei feltartóztatják és felfalják a kórokozókat, akkor azok közvetlenül a vesékhez jutnak. Zsályafőzet használ vérző és laza fogak, fogínysorvadás és -fekély esetén. Ilyenkor öblögetünk vagy pedig zsályafőzetbe mártott vattával ecseteljük az ínyre.

Igen fontos lenne ülőfürdőt venni az ideggyenge embereknek és az alhasi megbetegedésben szenvedő nőknek a menstruáció alatt (lásd a Felhasználási módok-nál).

Végezetül nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy a zsálya nemcsak hasznos gyógynövény, hanem pompás fűszer is. A kakukkfűhöz és a borsfűhöz hasonlóan igen kis mennyiségben fűszerezünk vele zsírosabb ételeket, például disznó-, liba- és pulykasültet. A vadpecsenye is ízletesebb lesz egy kis zsályalevéltől. Sajtok és szószok fűszerezésekor már csak egészségi megfontolásból is eszünkbe kell jusson a zsálya. Egyes vidékeken zsályás kalácsot („küchlit") sütnek. Az ánizshoz hasonlóan a zsályaleveleket is szétmorzsolva keverik a tésztába.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Teakészítés: 1 teáskanál zsályát adunk ¼ liter vízhez, forrázzuk, rövid ideig állni hagyjuk.
Zsálya-ecet: mezei zsálya virágjával lazán megtoltunk egy üveget, natúr ecetet öntünk rá, úgy hogy a virágokat belepje. Az üveget két hétig a napon vagy más helyen állni hagyjuk.
Ülőfürdő: két összemarok levelet éjszakára hideg vízben áztatunk. Másnap felforraljuk és a felmelegített kivonatot a fürdővízhez öntjük (lásd az Általános rész-ben az Ülőfürdők-nél).

SVÉDFÜVEK

KIS VÉDKESERŰ

10 gramm aloé*
5 gramm mirha
0,2 gramm sáfrány
10 gramm szennalevél
10 gramm kámfor**
10 gramm rebarbaragyökér
10 gramm kurkuma gyökér
10 gramm Theriak venezian
5 gramm bábakalács-gyökér
10 gramm angyalgyökér
10 gramm manna

A svédfüveket*** egy szélesnyakú kétliteres üvegbe töltjük és másfél liter 38-40%-os gabonapálinkával vagy jó gyümölcspálinkával felöntjük. Két hétig a napon vagy a tűzhely közelében tartjuk. Naponta felrázzuk, mielőtt egy kis üvegbe leszűrnénk, valamint használat előtt úgyszintén. A maradékot tovább hagyjuk állni a gyógynövénykeveréken. A folyadékot kis üvegekbe töltjük, ezeket jól lezárjuk és hidegen tároljuk. így évekre elegendő elixírhez jutunk. Minél tovább áll, annál hatásosabb.

Ezt a receptet a híres svéd orvosprofesszor, dr. Samst iratai között találták meg a halála után. Dr. Samst 104 éves korában lovaglás közben járt szerencsétlenül. Szülei és nagyszülei is matuzsálemi kort értek meg.

Úgy hangzik majdnem mint egy gyerekmese, és mégis igaz történet, amit most elmesélek. Fiatalasszony koromban súlyos betegen kerültem a mühlvierteli Lembach vidékére. Mint a szudétanémet területről kitelepített, egy bajorországi táborban hastífuszt és hús mérgezést kaptam, amihez aztán még sárgaság és bélelzáródás járult. Több mint fél évig feküdtem kórházban. Mikor a férjem Ausztriába hozatott bennünket, engem, a gyerekünket, az anyámat és az anyósomat, nagyon bizonytalanul álltam a lábamon. Éjszakánként olyan fájdalmaim voltak, mintha éles tőrökkel szurkáltak volna. Ilyenkor sem állni, sem ülni, sem járni, sem feküdni nem tudtam; ugyanakkor görcsös hányás és hasmenés kínzott. Valósággal emberi roncs voltam. Az orvos úgy vélekedett, hogy mindez a tífusz utóhatása, ami bizony akár évekig is eltarthat. Egy napon egy ismeretlen asszony hozott nekem egy üvegcsét, amiben valami sötétbarna, erős szagú folyadék volt. Hallott a betegségemről és szeretett volna segíteni rajtam. Ezek a svédfüvek őt is meggyógyították, amikor súlyosan megbetegedett. A magával hozott *„Régi kézirat"*46 pontban leírta, hogyan gyógyítják az összes betegséget ezek a cseppek. A recept egy híres svéd orvos hagyatékából származik. Ahogy a szövegben áll, minden családtagja rendkívül magas kort ért meg. A 43. pont szerint a svédkeserű „gyógyítja a pestises fekélyeket és duzzanatokat, még akkor is, ha már a nyakra is átterjedtek." Először csak elraktam a házi patikámba a cseppeket. Egyszerűen nem hittem el, hogy ezek az egyszerű cseppek helyreállíthatják az egészségemet, amikor maga az orvos sem tudott segíteni. Hamarosan jobb belátásra tértem. Éppen egy óriási kosár túlérett körte mellett ültem, melyet sürgősen fel kellett használni, amikor egy újabb roham tört rám. Miután tudtam, hogy a cseppeket nemcsak belsőleg lehet használni, hanem borogatás formájában külsőleg is, nem sokat haboztam, egy darab vattát benedvesítettem a svédkeserűvel és a hasamra raktam. Egy nejlonzacskót helyeztem rá és a harisnyatartóm öv részével rögzítettem ezt a borogatást, majd visszatértem a munkámhoz. Csodálatosan jó, meleg érzés járta át a testemet, és hirtelen úgy éreztem, mintha valaki kezének egyetlen mozdulatával kihúzta volna belőlem az összes bajt. Állítom Önöknek, hogy ezzel az egyetlen borogatással, melyet egész nap a hasamon hordtam a

---

* aloé helyett enciángyökér vagy ürmöspor is használható
** csak természetes kámfor használható
*** A növényeket herbáriában kell beszerezni! Az enciánok, tárnicsok védett vagy veszélyeztetett növények nálunk - A ford.

harisnyatartómmal rögzítve, az utóbbi hónapok kellemetlenségein mindenestül túladtam. Mintha elfújták volna a betegséget. Újabb roham soha többé nem jelentkezett.

Hatéves volt a kisfiúnk, amikor egy farkaskutya megtámadta és arcán csúnyán elintézte. Később sötétpiros hegek barázdálták az ábrázatát az orrától lefelé a szája irányában. A *„Régi kéziraf-ban* a 33. pont alatt az olvasható, hogy a svédfüvek eltüntetnek mindenféle heget, sebhelyet és vágást, ha azokat negyvenszer megnedvesítjük velük. így tehát minden este lefekvés előtt lemostuk fiúnk sebhelyeit. El is tűntek nyomtalanul és nagyon hamar, még azok is, amelyek elég mélyek voltak.

Ilyen tapasztalatok birtokában kerültem 1953-ban Grieskirchenbe. Egyszer látogatóba mentem az egyik tanyára és ott találkoztam egy fiatal parasztasszonnyal, aki éppen a teheneket fejte az istállóban. Köszönés helyett ezzel fogadott: „Az tenne jót velem, aki most rögtön megölne, nem bírom már ezt a szenvedést!" Hetek óta elviselhetetlen fejfájás gyötörte. Mivel az orvos attól tartott, agydaganata van, Linzbe küldte, hogy megröntgenezzék. Még aznap este átküldtem neki a fiammal egy kis üveg svédkeserűt, hogy legalább éjszakára megszabaduljon a fejfájásától a borogatással. Hogy meglepődtem, amikor másnap reggel hétkor beállított hozzám a férje: „Mit küldtél a feleségemnek? Alig hogy felrakta a borogatást, jóformán két perc sem telt el, elmúlt a szörnyű fejfájása. Reggel aztán két kisujj vastagságú rozsdabarna váladék távozott a torkán keresztül". Elhúzódó homloküregyulladás volt tehát az ok, amit egyetlen borogatás elmulasztott. Ez a parasztasszony még ma is esküszik a svédkeserűre. Évekkel ezelőtt ilyen borogatással gyógyította ki a kislányát igen súlyos tüdőgyulladásból. Úgyhogy azóta sohasem hiányozhat náluk a svédkeserű.

Egy asszony hónapokon át szenvedett, mert elgennyesedett a homlokürege. Az orrán át már nem kapott levegőt. Elviselhetetlen fejfájás kínozta. Nem segítettek a besugárzások, sem az erős antibiotikumok. És akkor svédkeserűs borogatást rakott éjszakára a homlokára, a szemére és az orrára. Már az első alkalommal megkönnyebbülést érzett. A következő három éjszaka is felrakta a borogatást; a légutai szabaddá váltak és az orrán keresztül rengeteg genny távozott.

Látásból ismertem egy fiatalasszonyt, aki miután megszülte hatodik gyermekét, már olyan volt mint a saját árnyéka. Beszédbe elegyedtem vele és megtudtam, hogy pillanatnyilag egyáltalán nem tud enni. A gyerekeit kénytelen volt másoknál elhelyezni. Svédfüveket ajánlottam neki. Mintegy három hét múlva láttam viszont: egészséges és üde volt. A cseppek, mondta, csodát tettek. Megint meg tud enni mindent, a gyerekei is visszakerültek hozzá. „Olyan volt, mintha egy gonosz kis lény ugrott volna ki belőlem hirtelen" - mondta és elmesélte azt is, hogy az anyja kórházban fekszik a dagadt lába miatt. Már hosszabb idő óta csak bottal tudott járni. 75 injekció sem hozott javulást. Elküldte az anyjának a svédkeserű receptjét és azt tanácsolta, hogy próbálja ki. A szer gyorsan hatott is, a lába teljesen rendbejött és a bot feleslegessé vált.

Egy napon Németországból kaptam levelet, amelyben egy ismerősöm arra kért, vegyem pártfogásba lelkileg az unokahúgát, aki jelenleg Gallspachban időzik mint fürdővendég. Amikor először jelent meg nálam az ifjú hölgy Grieskirchenben, teljesen megdöbbentem. Úgy emelték ki az autóból, mankót adtak a hóna alá, támogatták, de még így is több mint negyed órába tellett, amíg a szerencsétlen felért első emeleti lakásomba. Mindkét lábfeje deformálódott, a kezei merevek, az ujjaival nem tud fogni. Úgy vonszolta magát, csupán a felsőtestével segítve a mozgását.

Csak álltam az ajtóban, kezemet a szívemre szorítva, és nem tudtam egyebet mondani, mint ezt: „Hogyan került ilyen borzalmas állapotba, fiatalasszony?" „Negyedik gyermekem születése után máról holnapra következett be" mondta. Egészen hirtelen, úgyszólván egy éjszaka leforgása alatt vált ez a csinos, fiatal teremtés rokkanttá. Orvostól orvosig cipelték Németországban, de senki sem tudott segíteni rajta. Négy éven át évente kétszer jött Gallspachba dr. Zeileishez, aki kénytelen volt megmondani neki, hogy csak csillapítani, enyhíteni tud a baján, de segíteni nem. Szívfájdító látvány volt, amikor tenyerének az élével emelte szájához a kávéscsészét. Azt tanácsoltam neki, hogy próbálkozzon meg svédkeserűvel,

amit akkortájt Crancampo néven lehetett kapni Németországban. Ma már sok patikában és drogériában árusítják a svédkeserűt, amelynek receptjét az előbbiekben már ismertettem. Ez az utolsó szalmaszál, úgylehet, amibe kapaszkodhat. Mindez 1964 februárjában történt. Ugyanazon év szeptemberében ez az asszonyka felhívott Gallspach-ból, hogy menjek ki elébe az autóbuszhoz. Először nem tudtam, mitévő legyek, később azonban mérhetetlenül elcsodálkoztam, mikor egy fiatal, mosolygó asszony szállt ki a buszból, már csupán egy botra támaszkodva. Már tudta rendesen mozgatni az ujjait és lábának a deformáltsága is megszűnt nagyrészt. Már csak a bal térde és bokája volt megdagadva. 1965. augusztus 3-ig, nem egészen egy év telt el addig, ez is rendbe jött. Akkor már bot nélkül, teljesen egészségesen és utoljára jött Gallspachba. Negyedik gyermeke születésekor a veséit is nagy megterhelés érte és ez váltotta ki szinte egyetlen éjszaka alatt ezt a szörnyű eltorzulást. Naponta háromszor egy evőkanál svédkeserűt vett be kevés langyos vízzel, ezt mindenkor elosztotta, úgyhogy étkezés előtt és után is egy-egy korty jutott belőle, Jóllehet gabonapálinkával készült a szer, a veséi jól bírták az alkoholt.

Szeretnék még felsorolni további élményeket a svédkeserű hihetetlen hatásáról. Németországban élő nővéremtől hallottam, hogy egy lipcsei ismerőse már majdnem 15 éve él tolószékhez kötötten. Ez az asszony a háború évei alatt Prágában lakott és 1945-ben -németek ezreinek volt ez a sorsa - őt is leterelték a lakóházuk pincéjébe. Hetekig maradtak ott szalma és egyéb derékalj híján. Később a férjével Lipcsébe került. Hamarosan súlyos ízületi elváltozások léptek fel. A végén tolószékbe kényszerült. Csak akkor értesültem a sorsáról, amikor férje hirtelen meghalt, egyedül hagyva sajnálatra méltó feleségét. A mozgásképtelen asszonynak ki kellett költöznie a lakásából és egy bútorozott szobát utaltak ki neki. Ausztriából nem volt szabad Kelet-Németországba gyógynövényeket vagy más gyógyszernek minősíthető dolgokat küldeni. Ezért egy bajorországi határmenti helységből kellett állandóan feladnom a svédfüveket Lipcsébe, méghozzá minden második hónapban. Nemsokára bizakodó hangú leveleket kaptam. A beteg naponta háromszor egy evőkanállal vett be belőle kevés vízzel, elosztva étkezés előttre és utánra. Az elváltozások lassan visszafejlődtek és az ízületei mozgékonyabbá váltak. Imádkoztunk: ő Lipcsében, én Grieskirchenben. Háromnegyed év elteltével annyira jutott, hogy az egykor mozgásképtelen, most gyógyulófélben lévő asszony 15 esztendő után először tolókocsi nélkül hagyta el a lakását. Kezdte összeszedni magát. Ismét saját maga mosta le az ablakokat és el tudta látni azokat a napi teendőket, amelyeket addig segítőkész embertársai végeztek el helyette. Hogy mennyire bízott Istenben még súlyos betegsége idején is, azt mutatja a következő eset: élete örömét e fásult időszakban egy hársfa jelentette, amelyik az ablak előtt állt. Örömének a forrása e fának a kizöldülése és virágzása, a levelek elsárgulása volt, a téli hónapokban pedig a madarak vidám játszadozása a tar ágak között. Naponta köszönetet mondott ezért a Jóistennek.

Az Offensee-nél fürdőztünk egyszer és egy szögletes fadarabot használtunk ülőhelynek a parton. Ezt a gerendát egy napon valaki a karám kerítésének támasztotta. A közvetlen közelében tettem le a strandtáskámat. Hazaindulás előtt félig lehajolva a fürdőholmikat rakosgattam bele. A következő pillanatban úgy éreztem, mintha villám vágott volna belém. A súlyos gerenda egyenesen a lábamra zuhant. Térdtől lefelé két ökölnagyságú és kékesvörös színú csomó keletkezett. Úgy vittek az autóhoz és később fel a szobámba. A férjem ki akarta hívatni az orvost Ebensee-ből, de én arra kértem, inkább tegyen rá svédfüves borogatást. Körülbelül fél óra múlva már egyedül le tudtam menni az étterembe, másnap pedig olyan sima volt a lábam szára, mint annak előtte. A legcsekélyebb nyoma sem volt véraláfutásnak, az ökölnagyságú csomók is eltűntek.

Az Offensee mellett még egy kellemetlenség történt. Egy négyéves kislányt fürdés közben lódarázs csípett meg a felkarján, ami szörnyen megdagadt. Rögtön mentem a svédkeserűért. Mielőtt a szülők és a kislány felöltözködtek volna, már ott is voltam a borogatással. Az autóhoz mentünkben raktam rá az átitatott vattát a duzzadt részre. Mire az autóhoz értünk, az út körülbelül 3 percig tartott, a duzzanat már kicsit leappadt. Nem is kellett orvoshoz fordulniuk vele.

Málnaszedéskor egy mérges rovar megszúrta a hüvelykujjamat. Másnap reggelre olyan vastag lett, mint a szafaládé. Bevásárlás közben egy asszony rémülten jegyezte meg: „Magának azonnal kórházba kell mennie, ilyen fertőzéstől meg lehet halni!" Svédkeserűvel átitatott vattát raktam rá éjszakára és reggelre a hüvelykujjam ismét normális nagyságú lett.

Egyszer a mosókonyhában nagy baj ért. Ez még akkoriban történt, amikor a mosógép ugyan mosott, de még nem öblített. A meglehetősen összegabalyodott fehérneműt egy nagy facsipesszel kellett kivenni a forró vízből. Szokásom volt, hogy mindent gyorsan és nagy lendülettel csináltam. A csipesz lecsúszott és rendkívüli erővel vágódott a jobb szemembe. A fájdalomtól kábultan és félig vakon tapogatóztam fel az emeletre. Alig hogy feltettem a svédfüves borogatást a szememre, azonnal elmúlt az őrjítő fájdalom. Kis idő múlva megnéztem magam a tükörben. A szemem környéke véráláfutásos volt. Nedves vattát raktam rá, arra egy műanyag zacskót tettem, hogy ne szivárogjon és egy összehajtogatott fejkendővel rögzítettem, így negyed óra múlva szépen visszamentem a mosókonyhába. Néhány napon keresztül éjszakára ugyanígy borogattam, nehogy valami károsodás érje a szem mögötti részt.

Mint minden évben, ismét Mühllackenben voltam Kneipp-kúrán. A főnővér bevezetett hozzám egy asszonyt, aki a fájdalomtól meggörbülve lépett be mögötte a szobámba.

Súlyos eperohamok kínozták és tanácsért fordult hozzám. A rengeteg gyógyszer nem segített rajta, az orvos pedig feltétlenül operációt ajánlott neki. Megkértem, hogy vetkőzzön le és svédfüves borogatást tettem az epéje tájékára (ilyen esetekben előzőleg kenjük be disznózsírral vagy körömvirág-kenőccsel a bőrt, mert különben az alkohol felmarja. Egy nedves, jól kinyomott vattát helyezünk a fájó testrészre, aztán egy száraz vattát, majd egy műanyagdarabot, ami tartja a meleget és lekötjük egy kendővel. Amikor leveszük a borogatást, hintőporozzuk be a bőrt, hogy ne viszkessen és ne pirosodjon ki.) Éppen rögzíteni akartam a borogatást a harisnyatartó gumijával, amikor a vendégem felegyenesedett és így kiáltott: „Már egyáltalán nem fáj!" A legrövidebb időn belül megszűntek a panaszai. A borogatáson kívül cseppeket is kapott később, méghozzá naponta háromszor egy teáskanállal vett be belőle kevés vízzel vagy gyógyteával. Nem is volt több rosszulléte.

Évek óta gondoztam egy egyedülálló asszonyt. Nagyothallása miatt kissé nehézkes volt vele megértetni magam. A *„Régi kézirat"-bau* ez áll: „Visszanyeri általa az elveszett hallását is." Meghagytam neki, hogy rendszeresen ecsetelje be a hallójáratát svédkeserűvel. Figyelmeztettem, ne feledje el némi olajjal is bekenni, különben viszketni fog a füle. Az asszony nemcsak a fülkagylóját és környékét ecsetelte be, hanem körös-körül a szemét, a halántékát és a homlokát is egyúttal. Hirtelen visszanyerte a hallását és ugyanakkor az arca fiatalos és üde lett. Egyszer amikor az autóbuszról szállt le éppen, fellökte egy személygépkocsi, úgyhogy arccal az úttestre esett. Megint csak a svédfüvek hozták helyre. Február 1 -én ünnepelte 89. születésnapját. Most már ismét jól hall és így könnyen meg tudjuk érteni egymást. Előadásaimon gyakran elmondják az emberek, hogy a svédkeserű hatására ismét rendesen hallanak, úgyhogy letehetik a hallókészüléket. A cseppek tehát még nagyothallás esetén is segítenek, és akár belsőleg, akár külsőleg mindenütt, ahol fájdalmak lépnek föl. Ezek a cseppek a vérellátás javításával szüntetik meg nagyon hamar a fájdalmat a beteg testrészben. Ezért tanácsos az epileptikusok tarkójára svédkeserűs borogatást rakni. Az epilepsziás rohamok oka igen gyakran a messzi múltban keresendő: lehet egy gyerekkori sokk vagy egy fejreesés.

Egyik gallspachi előadásom alkalmával odalépett hozzám egy fiatalember, akit súlyos autóbaleset ért - kettős koponyaalapi törés. Sérülései szépen begyógyultak, de napjában többször kapott epilepsziás rohamot. Azt tanácsoltam neki, rakjon a tarkójára svédkeserűs borogatást és igyon meg naponta négy csésze csalánteát két kanál svédkeserűvel. Súlyos epilepsziás rohamok esetén nagyon fontos, hogy a tarkó borogatásával egy időben csalánteát is fogyasszon a beteg. Pár hónap múlva ez a fiatalember mifelénk járt, megállt a kerítésünknél és elmesélte, hogy teljesen megszűntek a rohamai.

A tarkóra rakott svédkeserűs borogatással eredményesen kezelhetők agyhártyagyulladás, esés vagy ütés okozta fejsérülések, dadogás és beszédzavarok. A nyálkatömlő

gyulladása esetén ugyancsak használható az ilyen borogatás. Nem győzöm azonban hangsúlyozni, hogy minden súlyosabb betegséggel fel kell keresni az orvost előzőleg.

Ahogy a levelekből értesülök, az általam javallt svédkeserűs borogatások a szem látóhártyájának leválása, bevérzése és porózussága esetén is hatásosak. Akinek ilyen problémáik vannak, azokat bizony a megvakulás fenyegeti. A borogatást naponta egy óra hosszat kell a becsukott szemen rajta tartani. A bajt megelőzendő, ajánlatos az egészséges, ám megerőltetett szemet is borogatni, és emellett reggel-este svédkeserűvel beecsetelni a szemhéjat, egyúttal a mutatóujjunkkal a szemzugokba is kenni belőle. Ily módon akár az emberi kor legvégső határáig jó maradhat a látásunk.

Mivel a svédkeserű ilyen nagy segítséget nyújt egészségünk megőrzéséhez illetve visszaállításához, egyetlen házi gyógyszertárból sem szabad hiányoznia. Nagyon jó, hogy egy svédkeserűvel töltött kis üveg otthon mindig a kezünk ügyében van, ám utazásaink alkalmával is legyen mindig velünk, mint leghűségesebb kísérőnk.

Bizony gyakran előfordul, ha nem otthon étkezünk, hogy nem esik jól az étel, és szükségünk van egy kis gyomorerősítőre, vagy kimerültnek és depressziósnak érezzük magunkat - ilyenkor valóságos elixír a svédkeserű. Kevés vízzel felhígítunk egy evőkanálnyi svédkeserűt, és bekenjük vele a halántékot, a homlokot, a szemet, a fül mögötti részeket - azonnal érezzük egész testünkre kiterjedő élénkítő hatását. Ha valakin hirtelen kitör a nátha, olyan kellemetlen kísérőjelenségekkel, mint fáradtság, levertség, homloktáji és gyomortáji nyomásérzés, csak egy svédkeserűvel átitatott vattadarabot kell az orrunkhoz tartani, miközben mélyeket lélegzünk. Nyomban megkönnyebbülést érzünk a homlok és az orr tájékán. Ha a meghűlés tovább tart és átterjed a hörgőkre, lélegezzük be nyitott szájjal a svédkeserűt. Ezáltal is gyorsan javul állapotunk. Influenzás időkben naponta egy teáskanállal fogyasztunk belőle, olykor - kevés langyos vízben - egy evőkanállal, ez mindenképpen felvértez bennünket az influenza ellen. Az állandóan jelentkező fájdalmakon belsőleg is, bedörzsölés, illetve borogatás formájában, külsőleg is mindig segítenek a svédfüvek.

Évekkel ezelőtt vesekólikám volt. Kihívattam az orvost, aki éppen rendelt. Közben azonban svédkeserűs borogatást raktam a veséimre, és mire az orvos megérkezett, fájdalmaim megszűntek. Roppantul bántott, hogy a drága idejét teljesen fölöslegesen rám áldozta. Ő azonban tudni akarta, mitől múlt el olyan gyorsan a kólikám. Amint meghallotta, hogy a borogatás segített, azt mondta: „Nagyszerű, akkor az injekció felesleges is!" Tudniillik ő maga is igen helyeselte a svédfüvek alkalmazását. Ha elmentem a rendelésére, azzal fogadott: „Neked nem írok fel semmit, neked ott vannak a svédfüveid!" ő sok más gyógynövény jelentőségét is megértette velem.

Egyszer felkeresett egy idős hölgy, aki már évek óta bottal járt. Minden porcikája köszvényes és reumás volt, semmiféle orvosság nem segített rajta, már idegileg is teljesen kikészült. Naponta háromszor egy teáskanál svédkeserűt vett be csalán- és zsurlóteában, és három hét múlva azt hallottam, hogy már bot nélkül jár.

Tudvalevően Gyertyaszentelőkor van a legtöbb temetés. Az egyik kóristalány azonban éppen ezidőtájt sérült meg korcsolyázás közben. Mivel a kórusunk kis létszámú volt, nagyon hiányzott közülünk ez az egy ember is. Istentisztelet után találkoztam vele a városban. Merev térdével valóban nehéz lett volna felmászni a meredek kóruslépcsőn. Röviddel ezután nála voltam borogatással felszerelve. Mint orvosfeleség, meglehetősen kétkedve figyelte az előkészületeket. De néhány pillanat múlva megváltozott a véleménye, amikor könnyedén be tudta hajlítani a térdét és másnap minden nehézség nélkül fel tudott menni a meredek lépcsőn a kórusba. Sajnos azonban egy másik énekesnőnk is hiányzott, aki az oly egészséges téli sport közben kificamította a bokáját. Tudtuk, hogy kórházban ápolják. Az éppen meggyógyult és a bokasérüléssel bajlódó társam példája egyaránt arra késztetett, hogy segítsek. A kórházi kezelés miatt nem szívesen tettem, de végül is az a körülmény döntötte el z dolgot, hogy másnap valószínűleg egyedül leszek a kórusban. A sérült dagadt bokával feküdt az ágyon. A kórházban csak felpolcolták a lábát. Nagy fájdalmai voltak. A svédkeserűs borogatás azonnal megkönnyebbülést hozott neki. Másnap már ő is eljött a kórusban, jóllehet az utcákat

jégtükör borította. Fájdalmai megszűntek tegnap még dagadt bokája rendbe jött. így a mi gyászmisénk is meg lett mentve.

Mühlviertelbe látogattam egyszer, és a vendéglőben a szomszéd asztalnál megpillantottam egy vendéget, aki a fájdalomtól összegörnyedve ült. Már gyakran volt ilyen rohama, és a gyógyszerek nem segítettek. Hoztam a cseppjeimet, egy evőkanálnyit öntöttem belőle kevés langyos vízbe, és átnyújtottam neki. Mire kiitta az egészet, visszatért az orcája színe és alig akarta elhinni, hogy a fájdalmai azonnal csillapodtak. Fél év múlva ismét megfordultam azon a vidéken. Már el is felejtettem az esetet, amikor egy úr megszólított és túláradóan hálálkodni kezdett. Szemmel láthatóan éveket fiatalodott. Kipróbálta és alkalmazta a svédfüveket. Hasnyálmirigypanaszai és akut gastritise elmúltak. Mivel a svédfüvek a hasnyálmirigyet is gyógyítják, a szert cukorbetegeknek is lehet ajánlani. Anyajegyek, szemölcsök, foltok, de még vérömlenyek és faggyúmirigyek is eltűnnek, ha többször beecseteljük őket, hasonlóképpen a tyúkszemek és az aranyerek is. Ha megnedvesített vattát dugunk a fülbe, elmulasztja a fülzúgást és a fülcsengést. Ha többször bedörzsöljük vele a fejtetőt, javítja a memóriát, tisztítja a vért és fokozza a vérkeringést, elmulasztja a kólikát, a rossz emésztést, a fejfájást, a gyomor- és epepanaszokat, a vese- és májbetegségeket (szesztilalom esetén is). Trombózis és vénagyulladás esetén körömvirág-kenőcsöt kenünk fel nagyon vékonyan és svédkeserűs borogatást rakunk föléje. Gyógyulás után, hogy javítsuk a vérkeringést, csalános lábfürdőt veszünk. A cseppek megszüntetik a bélrenyheséget, a szédülési rohamokat, de még a bénulásokat is. Minden betegségnél értékes segítséget jelentenek a svédfüvek. Még a rákos betegeken is segítenek. Heveny fájdalmak esetén egy evőkanállal vegyünk be belőle kevés vízben vagy gyógyteában. Ha naponta háromszor, reggel, délben és este beveszünk belőle egy evőkanállal, kevés vízben vagy gyógyteában, egészségünket és alkotóerőnket megőrizzük az emberi kor legvégső határáig. Mivel kivétel nélkül minden betegségnél használjuk a svédfüveket, jogosan beszélhetünk általában az emberi egészség helyreállításáról és megtartásáról. Felkelti az életkedvet és növeli az életerőt, amire napjainkban oly nagy szükségünk van. Őrizze meg egészségét ennek a csodálatos elxirnek a segítségével s vele együtt munkabírását és lelkesedését hivatása iránt, lelje meg örömét családjában és embertársaiban.

Látogatóba mentem az egyik tanyára, és megtudtam, hogy a gazda tizenkét éves fia fülműtét előtt áll. Gyulladás következtében gennygóc keletkezett a dobhártyája mögött. Elleneztem az operációt, mert hasonló esetekben néhányszor már előfordult, hogy a páciens elveszítette a hallását. Javasoltam, hogy a svédkeserűvel átitatott vattadarabot tegyenek a fiú fülébe. Ennek hatására naponta annyi genny távozott a füléből, hogy a fájdalmai hamarosan elmúltak és már nem volt szükség az operációra.

Egy ötgyerekes fiatalasszony gyógyíthatatlan betegségben, bélrákban szenvedett, az orvos már csupán néhány napot adott neki, amikor azt a tanácsot kapta tőlem, hogy tegyen svédfüves borogatást a beteg testrészre, ugyanakkor áztasson be éjszakára egy csapott teáskanál kálmosgyökeret egy csésze vízbe, és ebből vegyen be minden étkezés előtt és után egy kortyot, továbbá körömvirágból, cickafarkból és csalánból készítsen vértisztító teakeveréket 1:1 arányban. Ebből napközben legalább két litert fogyasszon kortyonként. Ma már ez az asszony jól van, úgy hogy teljesen gyógyultnak tekinthetjük.

Egy asszony a Német Szövetségi Köztársaságból, Heilbronnból írja: „41 éves unokaöcsém körülbelül tíz hónapja a kaliforniai Sacramentoból tudomásomra hozta, hogy mindennaposak a bélvérzései és az orvosi diagnózis kétséget kizárólag bélrákra utal. Szükségessé vált a végbelének a mesterséges kivezetése. Én rögtön elküldtem neki az Ön könyvét, az *„Egészség Isten patikájából"-t,* küldtem neki svédkeserűt, kálmosgyökeret és más gyógynövényeket, mint körömvirág, cickafark és csalán. Követte az Ön könyvének az utasításait. És egy év elteltével unokaöcsém ismét munkaképes volt. A súlyos bélvérzések a felsorolt növények alkalmazásának a negyedik napján megszűntek. A fáradtságérzése is elmúlt és a súlycsökkenése is abbamaradt lassacskán."

Egy 52 éves férfit már tíz éve kezeltek szívasztmával, napi nyolc tablettát kellett beszednie, évek óta már csak ülve tudott aludni, minden lépésnél fel kellett emelnie a karját, hogy egyáltalán levegőt kapjon, de amellett egészen ijesztően hörgött. Nekem az volt a véleményem, hogy a légszomjat nem a szíve okozza, hanem a mája. Svédfüves borogatást raktam ennek az embernek a májára. És attól kezdve minden reggel és este egy csésze korpafűteát kellett meginnia egy teáskanál svédkeserűvel. Hogy milyen igaz volt a feltételezésem, az már az első éjszaka megmutatkozott. Végre ismét fekve tudott aludni. A súlyos légszomj miatt már évek óta ki sem lépett a lakása ajtaján. A svédkeserű és a korpafű olyan gyors és jó hatással volt rá, hogy három nap múlva már napjában kétszer körül tudta sétálni a házhoz tartozó kertet. Lassan de biztosan halad a gyógyulás felé.

Egy seb, amely a műtét után nem akart begyógyulni, egy éjszaka alatt bezáródott, amikor a beteg egy jókora kortyot ivott a svédkeserűs üvegből. Ez az egyetlen korty eredményezte annak a sebnek a bezáródását, amely már három éve megvolt és amelyet napjában többször el kellett látnia. Ahogy értesültem a svédkeserű bevétele vagy felpakolása után megszűntek más, évekig elhúzódó gennyes gyulladások, melyeket balesetek, operációk vagy szúrócsapolások (punkciók) okoztak.

Burgenlandból egy paplak házvezetőnője mesélte, hogy 23 éves unokaöccse hallás-károsodással született. A klinikai konzílium alkalmával közölték vele, hogy műtéttel nem lehet segíteni halláskárosodásán. Az asszony azt tanácsolta az unokaöccsének, hogy csepegtessen a hallójárataiba svédkeserűt. Bizony elcsodálkoztak, mikor 14 nappal a kezelés után az ifjú jól hallott.

Egy Stájerországból, Grácból kapott levelet is szeretnék Önöknek megmutatni. Kedves Olvasóim. így szól: „Véletlenségből vagy inkább Isten akaratából a buszon egy ¼ esztendős emberrel beszélgettem, aki boldogan mesélte el, hogy a svédkeserű segítségével egyetlen éjszaka leforgása alatt visszanyerte a hallását, amelyet a háborús fej- és agysérülése folytán 1944-ben vesztett el. Háromszor tett a fülébe svédkeserűvel átitatott vattacsomót." (Levelekkel bizonyíthatók ezek az esetek!)

Egy úr Felső-Bajorországból ezt írja: „Baleset során megsérült a jobb karom. A svédkeserű hamar csillapította elviselhetetlen fájdalmaimat. Kétszeri beecseteléssel szinte csodával határos módon meggyógyítottam süket fülemet: majdnem tízévi süketség után ismét hallottam az óra ketyegését!" - Hány süketnémán segíthetnénk ily módon! De ha csak egyetlen embernek adnánk is vissza a hallását!

Egyik előadásom után egy hallgatóm elmondta, hogy két év óta nem működik rendesen végbelének a záróizma. Az orvosok szerint ez a betegség irreparábilis. Néhány nap alatt rendbehozta a dolgot a pásztortáskával együtt alkalmazott svédkeserű, mellette napi négy csésze palástfűteát és hat korty kálmosgyökérteát fogyasztott az illető. (Az apróra vágott pásztortáskát ugyancsak valódi pálinkában áztatjuk tíz napig valami meleg helyen. Gyógyítja az izomsorvadást és az izommegbetegedéseket.)

Telefonhívást kaptam Bécsből, egy női hang a következőket mondta: „Köszönöm Önnek a svédfüveket!" Elmesélte, hogy még tizenkét éves korában egy iskolai kirándulás alkalmával kapaszkodván fölfelé a hegyoldalon, az előtte haladó kislány véletlenül az arcába rúgott a bakancsával. Ennek az eseménynek állandó állcsonti gennyesedés lett a következménye, amin az azóta eltelt 40 esztendő alatt vagy tizenhat operációval és többszöri szúrócsapolással próbáltak segíteni. Meg kellett szakítania a tanulmányait, nem tudott a kívánt pályára lépni, és az állandó állcsonti fájdalmak miatt kénytelen volt másra bízni a háztartása vezetését. 40 év múlva, immáron 52 évesen, olvasott a svédfüvekről, svédfüves borogatást rakott az állára és így végre megszabadult fájdalmaitól.

Újra és újra felteszik nekem a kérdést, hogy lehet-e alkalmazni a svédkeserűt abban az esetben is, amikor valakinek szigorúan tilos alkoholt fogyasztania. Hitelt érdemlő laboratóri-umi vizsgálatok szerint a füvek elnyomják az alkoholt és gyógyszernek számítanak. Úgyhogy itt sem okoznak bajt. Ilyen esetben először napi egy teáskanállal kezdjük, és tegyünk többször

svédfüves borogatást a májunkra és a vesetájékra (lásd a Felhasználási módok-nál ennek a fejezetnek a végén).

„RÉGI KÉZIRAT" (A svédfüvek gyógyhatásának leírása)

1. Ha gyakran beleszagolunk vagy felszippantjuk, benedvesítjük vele a fejünk búbját, egy nedves ruhadarabot teszünk a fejünkre, elmulasztja a szédülést és a fájdalmat, a svédfüvek javítják a memóriát és az agyműködést.
2. A svédfüvek jók a zavaros szemre, megszünteti a szemfájást és a szem vörösségét, még akkor is, ha a szem be van gyulladva, zavaros és homályos. Elmulasztja a foltokat és a szürkehályogot, ha az ember idejében benedvesíti velük a szemzugot vagy nedves ruhadarabot tesz a csukott szemére.
3. Ha gyakran és alaposan beecseteljük őket, a himlő és mindenfajta kiütés, még az orrban vagy a test bármely részén lévő pörkök is meggyógyulnak a svédfüvektől.
4. Fogfájás esetén kevés vízben beveszünk egy evőkanálnyit ezekből a cseppekből és egy ideig a szájunkban tartjuk vagy beecseteljük a fájós fogat. A fájdalom megszűnik és a fog nem romlik.
5. Ha a nyelven hólyag keletkezik vagy egyéb bajok esetén ezekkel a cseppekkel kell a nyelvet beecsetelni és a gyógyulás rövid idő múlva bekövetkezik.
6. Ha a torok gyulladt vagy sebes, úgyhogy nehezen tudjuk lenyelni az ételt-italt, reggel, délben és este vegyünk be a cseppekből, lassan nyeljük le, megszűnik a gyulladás és a torok meggyógyul.
7. Ha gyomorgörcse van, vegyen be belőle egy teli evőkanállal.
8. Kólika esetén három evőkanállal kell bevenni, lassan egymás után. Hamarosan érezhető a csillapodás.
9. Szétoszlatják a hasban a szeleket, hűtik a májat, megszüntetik a gyomorbántalmakat és a zsigerekkel kapcsolatos összes panaszt, és székszorulás esetén is segítenek.
10. A svédfüvek jót tesznek a gyomornak, ha az rosszul emészt és az étel nem marad meg benne.
11. Epefájdalmaknál is segítenek. Naponta reggel és este egy evőkanál a cseppekből, éjszakára pedig borogatás és hamarosan megszűnik a fájdalom.
12. Vízkór esetén hat héten át reggel-este egy evőkanállal vegyünk be belőle fehér borban.
13. Fülfájás és fülzúgás esetén az ember megnedvesít egy darab vattát és a fülbe dugja. Biztosan használ és még az elveszett hallást is visszahozza.
14. Terhességi fájások esetén adjunk belőle a kismamának három napon át egy evőkanállal vörös borban, fél óra múlva sétáljon, azután megreggelizhet, de nem tejet. Tejre ugyanis nem szabad bevenni a cseppeket.
15. A terhesség utolsó két hetében reggel-este egy evőkanállal kell bevenni belőle, megkönnyíti a szülést. Hogy a méhlepényt és a magzatburkot könnyebben tudja megszülni, a gyermekágyas nő kapjon kétóránként egy kávéskanállal a svédfüvekből mindaddig, amíg a méhlepény fájdalom nélkül el nem távozik.
16. Ha a szülés után, a tej beindításakor gyulladás lép fel, azt az emlőre felrakott borogatás hamar megszünteti.
17. Gyerekeknél gyógyítja a himlőt. Adjunk a gyerekeknek életkoruk szerint a cseppekből, vízzel hígítva. ÍHa a himlőhelyek elkezdenek beszáradni, a cseppekkel meg kell őket nedvesíteni néha, így nem marad heg utánuk.
18. Gyerekeknél és felnőtteknél is bélférgek ellen használhatjuk, még a galandférget is kiűzhetjük svédfüvekkel, de a gyerekeknél ügyelni kell az életkor szerinti adagolásra. Kössünk egy nedves ruhadarabot a köldökre és tartsuk állandóan nedvesen a cseppekkel.
19. Sárgaság esetén hamar megszünteti a panaszokat, ha naponta háromszor egy evőkanállal beveszünk ezekből a cseppekből és a duzzadt májra borogatást teszünk.

20. A svédfüvek kifakasztják az aranyeret (hámorrhoida), gyógyítják a vesét, minden további kúra nélkül kihajtják a testből a hipochondriás vizenyőt, elmulasztják a depressziót és a melankóliát, javítják az étvágyat és az emésztést.
21. Belsőleg is kifakasztja az aranyeret, ha - különösen lefekvés előtt - először többször benedvesítjük azt, majd a cseppek bevételével belülről meglágyítjuk. Külsőleg úgy alkalmazzuk, hogy a cseppekkel benedvesítünk egy darab vattát és azt felhelyezzük. Elhajtja a felesleges vért és megszünteti az égő érzést.
22. Ha valaki eszméletlenül fekszik, szükség esetén nyissuk ki a száját és adjunk be neki egy evőkanállal a cseppekből. Magához fog térni a beteg.
23. Ez a szer megszünteti a csöndes nyavalyákban (görcsök) jelentkező fájdalmat, úgyhogy idővel azok is elmúlnak.
24. Tüdőkór esetén naponta reggel éhgyomorra kell bevenni belőle és a kúrát hat hétig kell folytatni.
25. Ha egy nőnek elmarad a havi tisztulása, vagy túl erős a menstruációja, három napig szedje a cseppeket, és hússzor ismételje meg ezt. Csillapítja, ami erőteljes, pótolja, ami kevés.
26. Ez a szer segít fehérfolyás esetén.
27. Ha valaki eskóros (epilepsziás) rögtön a roham helyén be kell adni neki a cseppeket. A betegnek aztán kizárólag ezt kell szednie, mert erősíti mind a megtámadott idegeket, mind az egész szervezetet és elmulasztja az összes betegséget.
28. Gyógyítják a bénulásokat, megszüntetik a szédülést és az émelygést.
29. Gyógyítják a lázas himlőt és az orbáncot.
30. Ha valakinek láza, vagy hidegrázása van, és teljesen erőtlen, kapjon a svédfüvekből egy evőkanállal, ha más szerekkel nem terhelte meg a szervezetét, rövid időn belül magához tér, a pulzusszám normálissá válik, a beteg hamarosan jobban érzi magát, ha a láza mégoly magas volt is.
31. A cseppek gyógyítják a rákot, az idült himlőt, a szemölcsöt, a felrepedezett kezet. Ha egy seb idült és gennyes vagy vadhús van rajta, fehér borral jól ki kell mosni, majd rakjunk rá cseppekkel átitatott ruhadarabot. Megszünteti a duzzanatot és a fájdalmat, úgyszintén a vadhúst és a seb elkezd begyógyulni.
32. Veszélytelenül gyógyítanak mindenféle sebet, legyen az vágott vagy szúrt seb, ha többször beecseteljük őket. Vegyünk egy ruhadarabot, mártsuk a cseppekbe és helyezzük a sebre. Hamar megszüntetik a fájdalmat, megvédenek az üszkösödéstől és a rohadástól és a lőtt sebeket is gyógyítják. Ha a seb mély, fecskendezzük a cseppeket a sebbe, amit nem kell előtte föltétlenül kitisztítani. Ha folyamatosan borogatjuk egy cseppekkel átitatott ruhadarabbal, a gyógyulás rövid időn belül bekövetkezik.
33. Megszüntetnek mindenféle heget, akármilyen régi is, forradásokat, vágásokat, ha azokat negyvenszer beecseteljük. A cseppekkel kezelt seb után nem marad heg.
34. Teljesen meggyógyítanak mindenféle sipolyokat, még a gyógyíthatatlannak látszókat is; legyen bár a baj nagyon régi eredetű.
35. Meggyógyítanak mindenfajta tűztől, forró víztől vagy zsírtól származó égési sérülést, ha azokat folyamatosan ecseteljük. Nem képződnek hólyagok, elmulasztják a hőpörsenéseket, még a gennyes hólyagokat is teljesen eltüntetik.
36. Az ütésből vagy ütközésből eredő dudorokat és foltokat is megszüntetik.
37. Ha valakinek nincs kedve enni, a cseppek visszahozzák az elveszett étvágyat.
38. Súlyos vérszegénység esetén visszahozzák az illető színét, ha a cseppeket huzamosan szedi reggelente. Tisztítják a vért, segítik a vérképződést, és javítják a keringést.
39. Megszüntetik a végtagokban a reumás fájdalmakat, ha reggel és este rendszeresen fogyasztjuk, és borogatást rakunk a szóban forgó testrész(ek)re.
40. Gyógyítják a fagyott kezet és lábat, még a kisebesedetteket is. Amilyen gyakran csak tudjuk, de főleg éjszakára, rakjunk fel borogatást.

41. A cseppekkel nedvesítsünk meg egy darab vattát és rakjuk a tyúkszemünkre, a fájó tyúkszemet tartsuk állandóan nedvesen. Három nap múlva magától leesik, vagy a legkisebb fájdalom nélkül kivágható a tyúkszem.
42. Veszett kutya harapását és más állatok marását is gyógyítják, azáltal, hogy bevesszük, mert közömbösítik a mérgeket. A sebre rakjunk svédkeserűs borogatást.
43. Pestis és más fertőző betegségek esetén is segít, ha napjában többször veszünk be belőle, ha már átterjedt a nyaki nyirokcsomókra.
44. Aki éjszaka nem tud jól aludni, lefekvés előtt vegyen be ezekből a cseppekből. Ideges álmatlanság esetén hígítsuk a cseppeket és úgy rakjunk borogatást a szívre.
45. A részeg embert két evőkanál cséppel azon nyomban ki lehet józanítani.
46. Aki naponta reggel és este szedi ezeket a cseppeket, annak nincs szüksége más gyógyszerre, mert a svédfüvek erősítik a testet, frissítik az idegeket, és a vért, megszüntetik a kéz és a láb reszketését. Röviden, minden betegséget elmulasztanak a svédfüvek. A test ruganyos, az arc fiatalos és szép marad.
47. Fontos: a megadott mennyiségeket gyógyteával vagy vízzel hígítva kell bevenni. A *„Régi kézirat"* felsorolt pontjaiból kitűnik, milyen nagy és csodás gyógyereje van ennek a gyógynövénykeveréknek. Joggal mondhatjuk, hogy nincs is olyan betegség, amelynek esetén a svédfüvek nem segítenek. De legalábbis a kezelés alapjául szolgálnak.
48.

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Belsőleg: Megelőzés céljából (profilaktikusan) *a „Régi kézirat" utasításainak* megfelelően vegyünk be belőle reggel és este egy teáskanállal, hígítva. Bármilyen rosszullét esetén 3 evőkanállal is bevehetünk, szintén hígítva. Rosszindulatú betegség esetén 2-3 evőkanállal kell bevenni, a következőképpen: 1 evőkanál svédkeserűt V_8 liter gyógyteával hígítunk, ebből minden étkezés előtt és után fél órával iszunk.
Svédfüves borogatás: A szóban forgó testrésznek megfelelően vegyünk egy kisebb vagy nagyobb darab vattát, nedvesítsük be svédkeserűvel és helyezzük a kezelendő testrészre, amit előzőleg disznózsírral vagy körömvirág-kenőccsel dörzsöltünk be. Hogy az ágynemű ne legyen foltos, erre egy valamivel nagyobb műanyagdarabot borítunk. Csak ezután kötjük át egy kendővel vagy tekerjük körül egy pólyával (szalaggal).
A betegségtől függően 2-4 óráig hagyjuk fenn a borogatást. Ha a beteg bírja, éjszakára is rajta maradhat. Amikor levesszük, hintőporozzuk be a helyét. Ennek ellenére érzékenyebb egyéneknek izgathatja a bőrét, nekik a borogatást rövidebb ideig kell alkalmazni, vagy egy időre függesszék fel az alkalmazását. A bőr bezsírozását semmi esetre se feledjük el! Ha viszkető kiütés jelentkezne, körömvirág-kenőccsel kezeljük.

NAGY SVÉDKESERŰ

A többszöri biztatás ellenére sem tudtam rászánni magamat, hogy a „nagy svédkeserű" összetételét is megadjam itt, mivel minden gyógyeredményemet a „kis svédkeserűvel" értem el. A „nagy svédkeserű" receptjét könyvecském első kiadója az én tudtom nélkül jelentette meg. Azonban a „nagy svédkeserűvel" ugyancsak szép sikereket lehet elérni.

GYÓGYBOR SZÍVBETEGEKNEK

Dr. Gottfried Hertzka *„így gyógyít Isten"(A* bingeni Szent Hildegard tudománya mint új természetes gyógymód) című könyvecskéjében, amely a svájci Christiana Verlag Stein am Rhein gondozásában jelent meg és amelynek egyetlen keresztény házból sem szabad hiányoznia, többek között volt egy nagyszerű receptje szívbetegek részére. Ez a recept rendkívül eredményesnek bizonyult.

Hildegard von Bingen apátnő 800 évvel ezelőtt élt, 1098-tól 1179-ig, tehát 81 éves korában halt meg. Mint úgynevezett misztikus személynek, a legteljesebb ébrenlétben is látomásai voltak. Ahogy életművének a végén nyomatékosan megerősíti és kifejti, az összes írása, minden, a^mit papírra vetett, kizárólag ezekből az égi képekből és szavakból származik. Az isteni kinyilatkoztatás nyomán nevezte meg a felsorolt betegségeket és az orvosságokat.

III. Jenő pápa megvizsgáltatta a bingeni főnökasszony látnoki tehetségét és karizmatikus képességeit hivatalosan elismerte. A modern orvostudomány most, 800 év elteltével ugyancsak igazolja az apátnő orvosi ismereteit.

Dr. Hertzka, aki a Bodeni-tó melletti Konstanz városban él, és a természetes gyógymódok híve, *„így gyógyít Isten"* című könyvecskéjében közzé tesz néhányat Szent Hildegard receptjei közül.

A szívbetegeknek való gyógybor jó eredményeket hozott szívgyöngeség, szívpanaszok esetén, és mint dr. Hertzka kifejti, nagy teret tölt be mindennapi orvosi gyakorlatában. Jómagam is már többször adtam tovább ezt a receptet és az eredmény meglepően jó volt. Még angina pectorisnál is érezhető javulást eredményezett.

A GYÓGYBOR RECEPTJE

10 friss petrezselyem zöldjét teszünk egy liter jó borba, hozzáadunk 1 -2 evőkanál tiszta borecetet. Tíz percig kis lángon főzzük. (Vigyázat, habzik!) Utána hozzáadunk 300 gramm valódi mézet és még négy percig főzzük. A forró bort leszűrjük és azon forrón palackokba töltjük, amiket előzőleg erős alkohollal kiöblítettünk. Jól zárjuk le az üvegeket! Az üledék, amely képződik, nem árt és a borral együtt nyugodtan elfogyasztható. - Ehhez én annyit szeretnék hozzáfűzni, hogy mindenki maga döntse el, belefőzi-e a mézet vagy nem.

Dr. Hertzka véleménye az, hogy „Mindegy, vörös vagy fehér bort használunk-e. Csak jó legyen... És be kell tartani a sorrendet: a mézet csak azután tegyük bele, miután egyszer már felforraltuk, és így főzzük tovább. Ne féljünk a főzéstől! Csak főzzük nyugodtan a petrezselymes mézes gyógyborunkat!"

A továbbiakban dr. Hertzka így folytatja: „Ha érzed a szívedet, végy be belőle egy, két vagy három, esetleg még több kanállal és megszűnik (az időjárás vagy izgalom okozta) szívszúrás. Ne légy kishitű és aggályoskodó, mert a gyógyborral nem árthatsz. De nemcsak a szív enyhe jelzőfájdalmai, hanem valódi szívgyengeség és igazi szívpanaszok esetén is segít a gyógybor, sőt talán meg is gyógyít."

1980. január 21-én Salzburg tartományból kaptam levelet egy asszonytól, aki azt írta: „Tudatom Önnel, hogy használni kezdtem a szívbetegeknek való gyógybort és csodálatos eredményeket értem el. Tíz évvel ezelőtt operáltak. Azt mondták, hogy gyenge a szívem és ennek következtében mindig fájni fog. És ezen nem tudnak változtatni. Ez azt jelentette, hogy bele kell törődnöm a sorsomba. Ám hála a gyógybornak, panaszaim kéthónapos szedése után megszűntek. Azóta nem érzem gyöngének magam."

KIVÁLÓ TEAKEVERÉK A CSALÁDI ASZTALRA

Kora tavasszal a martilapu első virágaival kezdjük és a következő három évszakban azzal folytatjuk a gyűjtést, aminek áldásában a természet folyvást részesít bennünket:

Martilapu virágja, valamivel később a levelei
Kankalin (feje)
Ibolya (erdei ibolya, illatos ibolya, márciusi ibolya - virágja és levele)
Tüdőfű (másnéven orvosi vagy pettyegetetttűdőfű -virágja)
Madársóska (virágja)
Kerekrepkény, ebből nagyon kevés kell - csak fűszerként (a felső virágjai)
Csalán, az első fiatal tavaszi hajtások
Palástfű (levele és virágja)
Orvosi veronika (virágja, szára, levele)
Eperlevelek, szeder- és málnahajtások
Bodzahajtások, később virágja
Százszorszép
Hársfavirág (napos időben gyűjtött)
Kamilla (napos időben gyűjtött)
Réti legyezőfű (virágja)
Körömvirág (virágja)
Szagosmüge (virágja, szára és levele)
Kakukkfű (virágja, szára és levele)
Citromfű (virágja, szára, levele, virágja nélkül is)
Borsmenta (virágja, szára, levele, a virágja nélkül is)
Cickafark (napos időben szedett, de csak kevés)
Ökörfarkkóró (virágja - napos időben gyűjtött)
Orbáncfű (virágja - napos időben gyűjtött)
Majoránna (vad majoranna, szurokfűnek is nevezik - virágja és levele)
Kisvirágú füzike (virágja, szára és levele)
Fenyőfa hegye (egészen fiatal hajtások)
Közönséges galaj (virágja, levele és szára)
Rózsalevél minden színváltozata (Csak a szerves trágyával kezelt növény jó!)

A gyógyfüveket mindenkor jól meg kell szárítani, és késő ősszel egészen kiváló, hasznos, aromás és ízletes teakeveréket készítünk belőle. Télen a vacsorához lehet felszolgálni és eszünkbe fogja idézni az Isten szabad ege alatt töltött szép nyári órákat. A teakeverékből egy púpozott teáskanállal adunk egy csésze (¼ liter vízhez), csak forrázzuk és rövid ideig állni hagyjuk.

Tanácsok különböző betegségekben

AKNE (PATTANÁS)

A pattanás kimondottan pubertáskori probléma, és részben a vese zavarai okozzák. Éppen ezért kerülni kell a nagyon fűszeres, sózott ételeket, savanyú salátákat és az italokat. A salátákat aludttejjel kell elkészíteni. Pattanások ellen naponta el kell kortyolgatni egy liter csalánteát.

Külsőleg a következőképpen alkalmazzuk: reggel és este a nedves arcra ecetes tormát pakolunk és tíz percig rajta hagyjuk. Majd a leszedett tormát üvegbe tesszük és bor- vagy gyümölcsecetet öntünk rá. Az ecet lepje el a tormát. Tíz napig szobahőmérsékleten tartjuk. Mivel a felhasználáskor közvetlenül az üvegből veszünk anélkül, hogy az ecetet leöntenénk róla, legjobb egy lyukas fedelű műanyag üvegben tartanunk. A torma elveszti az ecet csípősséget, az ecet pedig a tormáét. I1y módon enyhe ecet-eszenciát kapunk, amit az arcbőr jól elvisel.

AMPUTÁCIÓS FÁJDALMAK (Végtagcsonkok fantomfájdalmai)

Végtagcsonkolás után, gyakran éveken át rendkívül kellemetlen fantomfájdalmak jelentkeznek. A tapasztalat azt mutatja, hogy a fekete nadálytőből készült pépes pakolás (lásd a Felhasználási módok-at a Fekete nadálytő címszónál) csillapítja ezeket, és a fájdalmak fokozatosan elmúlnak. Ugyancsak nagyon hatásos a hagyma-eszencia, amelyet homeopatikus gyógyszertárakban és reformüzletekben szerezhetünk be, de magunk is könnyen elkészíthetjük. Karikára vágott hagymával megtoltunk egy üveget, 38-40%-os gabonapálinkát öntünk rá, tíz napig a napon meleg helyen állni hagyjuk, ezután kisebb üvegekbe lefejtjük. Ezzel ecseteljük a csonkot. Igen hatásos a nőszirom gyökeréből főzött tea. Ezt a gyökeret októberben gyűjtjük, alaposan megmossuk és felakasztjuk, hogy száradjon. A szárított gyökeret megdaráljuk, ehhez legmegfelelőbb egy kiszolgált kávévagy mákdaráló. Ebből a porból fél teáskanálnyit $^1/_4$ liter vízben áztatunk éjszakára. Napközben egy-két csészével kortyolgatunk belőle.

Hetente háromszor fürdessük meg a csonkot kakukkfű-fürdőben (az első fürdővizet még kétszer felmelegíthetjük. Egy fürdőhöz egy marék kakukkfű szükséges. Éjszakára rakjunk fel kakukkfű- és korpafű-pámát. 100-150 gramm tölthető egy vászonpárnába.

ARCIDEGZSÁBA

Napos időben szedett kamilla-, ökörfarkkóró-, cickafark- és kakukkfű virágot rakunk, frissen vagy picit szárítva, egy lenvászon zacskóba, amit a fájó arcra helyezünk. Azért van napos időben szedett növényekre szükség, mert a nap hatására nagyobb lesz a növény illóolajtartalma, márpedig a jó gyógyhatást az illóolajak váltják ki. Ezenkívül a felsorolt növényekből teát készítünk, amiből négy csészével kortyolgatunk el naponta. (A teát forrázzuk, rövid ideig állni hagyjuk.) Ha közben görcsös fájdalom jelentkezne, csalánfőzet-tel mossuk le az arcot, dörzsöljük be és rakjunk fel apróra vágott korpafűvel töltött lenvászonzacskót. - A svédkeserűs arcpakolást ágyban fekve végezzük feltétlenül. Ezekből a cseppekből naponta háromszor egy teáskanálnyit oldunk fel a fent említett teakeverékben, a beteg ettől ugyancsak megkönnyebbül.

ARTHROSIS, nem gyulladásos ízületi betegség, ARTHRITIS (ízületi gyulladás), COXARTHROSIS (nem gyulladásos csípőízületi betegség)

Az itt következő megjegyzések az ízületi gyulladásokra, változásokra, és a kopási jelenségekre is vonatkoznak. Ezek gyógyíthatók, a fájdalom lassan elmúlik, sőt még az alakváltozások is fokozatosan visszafejlődnek egy-két év alatt. Mankóval, bottal járó betegek viszonylag rövid idő múlva eldobhatják ezeket a segédeszközöket. Reggel fél órával a reggeli, este pedig a vacsora előtt igyunk meg egy csésze zsurlófű-teát, amit forrázással készítünk és fél percig állni hagyunk. Napközben négy csésze csalánteát fogyasszunk. Ezt ugyancsak forrázással

készítjük, és rövid ideig állni hagyjuk. Ebből a négy csésze teából háromszor felet elkülönítünk és egy-egy evőkanál svédkeserűt adunk hozzá. Ezt a mennyiséget elosztva étkezés előtt és után isszuk meg. Ha térdízületi vagy egyéb ízületi fájdalom jelentkezik, alkalmazzunk négy óra hosszat svédfüves borogatást. Ne feledjük; a bőrt előzőleg be kell kenni disznózsírral vagy körömvirág-kenőccsel, utána pedig behintőporozzuk, hogy ne viszkessen. Helyezzünk az ízületünkre vasalóval felmelegített kelkáposzta- vagy fejeskáposztalevelet és kössük át egy kendővel - enyhülést hoz. Elviselhetővé válik a fájdalom, ha az ízületeket fekete nadálytőtinktúrával dörzsöljük be. ízületi gyulladás esetén zsurlós duns⅞tkötéseket alkalmazzunk (lásd a Zsurló címszónál). A káposztán és az említett gyógynövényeken kívül melegen ajánlom a termetes medvetalp[*] (medvepasztemák, medvelapu) leveleiből készített pakolást. Ezt a növényt mindenütt megtaláljuk réteken, mezsgyéken, rézsűkön, de termőhelye az ártéri, a nedves és világos lomb- és vegyes erdő is. Ez az ernyős virágzatú növény embermagasságúra is megnő, szirmai zöldesek és halványrózsaszínűek. 93 esztendős nagyanyánknak hírtelen fájdalmas duzzanat jelent meg a bal térdén jobb felől. Az egyébként rendkívül mozgékony öregasz-szony botra támaszkodva is alig tudott menni. Ekkor két héten keresztül svédfüves borogatást tettem a térdére napközben (négy órára), éjszaka pedig vasalóval átforrósított gyógynövényleveleket. Jóllehet a fájdalmai némileg enyhültek, járni azonban továbbra sem tudott rendesen. Erre én termetes medvetalpleveleket hoztam neki és ezzel már rögtön az első napon sikerrel jártam. Megmostam, egy deszkán szétmorzsoltam és éjszakára felraktam a beteg térdre. Másnap a nagyi már úgy tudott járni, mint annak előtte. A duzzanat viszont még látszott. Másnap este megismételtem a pakolást és legnagyobb örömünkre a duzzanat is megszűnt. Nagyanyánk, immár 94 évesen, továbbra is bot nélkül jár. A térde nem fáj és a mozgásában nem korlátozza semmi sem. Havonta ajánlatos zsurlós ülőfürdőt venni. 100 gramm zsurlót áztatunk be éjszakára hidegen, másnap felmelegítjük, a fürdési idő 20 perc. A fürdővizet még kétszer visszaönthetjük a növényre, felmelegítve még két fürdőhöz felhasználhatjuk tehát.

Egy szerzetesnő írja: „Áprilisban tanácsért fordultam Önhöz. Olyan fájdalmaim voltak, hogy éjszakánként nem tudtam aludni egy szemhunyást sem. Az Ön tanácsára megittam naponta négy csésze friss csalánból készített teát, amit három teáskanálnyi és egy evőkanálnyi svédkeserűvel hígítottam. Örömmel közölhetem Önnel, hogy fél év elteltével, egyáltalán nem érzek fájdalmat a csípőmben és így műtétre sincs szükség. Egy speciális otthonban dolgozom és már néhány idős emberen is tudtam segíteni a gyógynövényekkel."

BÉLFÉRGEK

Régóta a legjobb féregűző szernek számít a tökmag. Fonalférgesség esetén adjunk gyereknek naponta 10-15, felnőttnek 20-30 darab hámozott tökmagot, amit nagyon jól meg kell rágni (a finom belső hártya maradjon rajta). Körülbelül egy órával ezután a beteg igyon rá egy teáskanál ricinusolajat.

A galandférgek kiűzésére is a tökmagot ajánlhatjuk leginkább. Szigorú diéta mellett 80-100 db négy porcióra osztott hámozott tökmagot adjunk a betegnek, aki azt jól rágja meg és egy óra múlva igyon rá fél evőkanál ricinusolajat. Ha a kúrát meg kell ismételni, mert elmaradt a várt eredmény, nem lépnek föl káros mellékjelenségek.

Orsóférgesség esetén legjobb segítség a sárgarépa és a cékla. Nemcsak nyers savanyúkáposzta-lével, hanem tormával és vöröshagymával is el lehet hajtani az orsógilisztát. A tejben megfőzött fokhagyma is ugyancsak gyorsan segít.

CUKORBETEGSÉG (Diabetes)

A diabétesz mellitusz napjainkban egyike a legelterjedtebb betegségeknek, a szívinfarktus és a rák mellett igen „előkelő helyen" áll. A betegségnek legtöbbször a mértéktelen, egészségtelen étkezés, a túltápláltság az oka, különösen gyerekeknél. Tehát nemcsak felnőttek

---

[*] Terjedve bőrgyulladást okoz! - A ford.

lesznek cukorbetegek, hanem sajnos kialakul már nagyon sok gyereknél is, akiknek beteg a hasnyálmirigyük és így „cukrosok". Ez számukra azt jelenti, hogy meg vannak fosztva a gyermeki lét örömeitől, szigorú diétát kell tartaniuk, naponta kétszer kapnak inzulininjekciót és már gyermekkorukban fél lábbal a sírban állnak. Napjaink számtalan betegsége arról tanúskodik, hogy a jólét néha ártani is tud. A kenyereskosarat rakjuk el a kezünk ügyéből, étkezzünk mértékletesebben. A két-három napos ünnepek előtt megfigyelhetjük, hogy egyesek annyi élelmiszert vásárolnak be, amennyi még egy ezrednek is elegendő lenne.

Nos, hadd hívjam fel a cukorbetegek figyelmét olyan gyógyszerekre, amelyek fokozzák a hasnyálmirigy működését és így megszüntetik a diabétesz keletkezésének okát. A nagy svájci természetgyógyász, Künzle tisztelendő állítja: „A cukorbetegséget meglehetősen gyorsan el lehet mulasztani a következő gyógynövényekkel; 3 rész gyömbérgyökér *(Geum alpina),* 1-1 rész földiszeder és fekete áfonyalevél* 3 rész aranypimpó *(Potentilla aurea***, 2 rész szárított zöldbabhüvely." Ebből a keverékből egy púpozott teáskanálnyit veszünk ¼ liter vízhez, forrázzuk és három percig állni hagyjuk. A napi adag 1,5-2 liter. A fekete áfonya gyógyhatása a szakszerű szedéstől függ. A gyümölcsérés ideje előtt szabad csak szedni a fekete áfonya levelét. Kimutatták tudniillik, hogy a fekete áfonya levelében a gyümölcsérés előtt myrtilin van, ami nemcsak csökkenti a cukorkiválasztást, hanem képes teljesen megszüntetni is a betegséget. A fekete áfonya levelének myrtilinjét joggal nevezik tehát „növényi inzulinnak". A fekete áfonya levelének e kitűnő tulajdonsága ellenére sem szabad eltekinteni az orvosi ellenőrzéstől, amikor ezzel a teával folytatunk gyógykezelést. Az orvosi felügyeletre mindenképpen szükség van.

A zeller is csökkenti a vér cukortartalmát. Régi népi gyógyszer a nyers savanyú káposzta leve, valamint a friss sárgarépa, de a vöröshagyma és a fokhagyma is csökkenti a cukrot.

Egy másik népi gyógyszer: négy evőkanál fekete áfonya-levelet két liter hideg vízbe beáztatunk és a felére főzzük. Ebből megiszunk naponta három csészével. A csalánnak is rendkívül jó a hatása a hasnyálmirigyre. Csökkenti a vércukorszintet. Ebben az esetben csalánkivonatot kell beszerezni, homeopatikus gyógyszertárból, drogériából vagy reform-konyhaboltból.

Mivel a kálmosgyökér* jó a hasnyálmirigy majdnem minden betegségére, cukorbetegség esetén is segít. Egy csapott teáskanál kálmosgyökeret éjszakára beáztatunk egy csésze hideg vízbe, másnap meglangyosítjuk, leszűrjük és minden étkezés előtt és után iszunk belőle egy kortyot, ez összesen hat korty naponta. Már magában ez a hat korty kálmosgyökér érezhető javulást eredményez. A bodza leveléből és hajtásaiból is lehet teát készíteni a cukorbetegeknek. A bodza a legrégebb óta használt népi gyógynövények közé tartozik.

Kora tavasszal, amikor a pázsitban, a réteken és szántóföldeken megjelenik a gyermekláncfű, gyökerestül szedjük ki ezt a növényt, alaposan mossuk meg és belőle csináljuk az első salátát. Minden nap, reggel és este ilyen gyermekláncfű-salátát kellene fogyasztani. Azután április végén és május elején, amikor a gyermekláncfű már teljesen kivirágzott, itt az ideje, hogy a cukorbeteg megkezdjen egy négyhetes kúrát, amivel csökkenti a vércukrát. Ilyenkor virágostul szedjük a növényt, mossuk meg, csak ezután szedjük le a virágját. Ha 10-15 szárat elrágcsál belőle a beteg, vércukorszintje a normálisra süllyed. A szárakat eleinte bizonyára keserűnek találják, később azonban ez már nem okoz problémát.

A fehér fagyöngy ugyancsak kedvezően befolyásolja a hasnyálmirigy működését, úgyhogy teájának folyamatos fogyasztása megszünteti a cukorbetegséget kiváltó okot. Az elején három csésze hideg vízből és három púpozott teáskanál fehér fagyöngyből készítjük a teát. Néhány hét múlva két csészével, valamivel később pedig csak egy csészével kell meginni belőle naponta. Majd egy időre teljesen abbahagyjuk a fogyasztását, ha van más tavaszi zöldség is a cukorbeteg számára. A fehér fagyöngy október elejétől december elejéig, valamint

---

* Mo.-n ritka, védendő! Gyógynövényboltban kell keresni! - A ford

**Nálunk a vérontó pimpó (Potentilla erecta) - A ford.

március és április hónapban gyógyhatású, ezért ebben az időben szedjük. A legnagyobb gyógyhatása a nyárfán élősködő fagyöngynek van, de az is gyógyhatású, amelyik a fenyőn és gyümölcsfákon élősködik. Az ágakat és a leveleket apróra vágjuk, a fehér bogyókból nem szabad teát készíteni!

Mivel az oly sokat dicsért svédkeserű szintén kedvezően hat a hasnyálmirigyre, sőt gyógyítja, ezeket a cseppeket is lehet cukorbetegeknek ajánlani. Naponta háromszor egy-egy teáskanállal igyunk meg belőle kevés teában. Havonta egyszer négy órát borogassuk a hasnyálmirigy tájékát. Egészen nagyszerűen hat mélyre is. A mezei katáng gyökere a legjobb diétás étel a cukorbeteg számára. Alaposan ki kell áztatni, az endíviasalátához hasonlóan, hogy a kissé keserű ízét elvegyük. Egyébként a mezei katáng szárából és virágjából készített tea igen eredményesen alkalmazható elhízás esetén. Naponta két csészével igyunk meg ebből a teából. A friss uborka kifacsart leve csökkenti a vér cukortartalmát és ezért különösen ajánlott. A feketegyökér ugyancsak kitűnő diétás étel, a spárgához hasonlóan. Mind a feketegyökér, mind a spárga alacsony szénhidrát-tartalma miatt felel meg a cukorbetegeknek. Zsírral és zsemlemorzsával elkészítve sem árt a betegnek. A feketegyökér veteményeskertekben terem és nem azonos a vadontermő fekete nadálytővel.

A zöld póréhagyma szintén nagyon jó a cukorbeteg embernek. Apróra vágva kenyérre szórjuk és naponta vacsorának tálaljuk. De adhatjuk ebédre is.

Különösen ízletes és egészséges italt állíthatunk elő a következő recept alapján: 500 gramm összevágott póréhagymára, 0,7 liter száraz fehérbort öntünk, és lefedve egy napig állni hagyjuk. A folyadékot leszűrjük, üvegekbe töltjük és reggel és este egy-egy kortyot iszunk belőle. Az üledékben maradt hagymát kenyérre kenve megehetjük.

Egy felső-ausztriai orvos az alábbi receptet adta cukorbeteg páciensének: Nyomjunk szét három nagy fej fokhagymát, tegyük egy literes üvegbe, töltsük fel tiszta gabonapálinkával, és 10-14 napig hagyjuk állni. Minden nap reggeli előtt egy teáskanálnyit fogyasszunk az italból. 1977 áprilisában Bécsből felhívott egy asszony, aki elmesélte, hogy három évtizede cukorbeteg. Kérte, hogy segítsek rajta. Az előbb felsorolt gyógynövények alkalmazását javasoltam neki. Pontosan betartotta a könyvecskémbe közreadott tanácsokat. Augusztus elején örömmel közölte, hogy az orvosi vizsgálat normális cukorértéket mutatott. 1977 szeptemberében a hasenleiteni egyházközségben tartottam előadást, amikor jelentkezett ez az asszony és előadta: „Harminc évig voltam cukorbeteg. Követtem Maria Treben asszony utasításait és augusztus óta normális értéket mutat a vércukrom." Viharos taps követte szavait.

A bajorországi Gundelfingelből írta egyik ismerősöm: Egy ismerős férfi évekig cukorbeteg volt. Naponta kapott injekciót. Az Ön könyvében javallt teák és gyógyfüvek segítségével elérte, hogy vércukorszintje a normálisra csökkent. Természetesen állandó orvosi felügyelet alatt áll. Az orvost meglepte a kedvező változás. Egy bécsi mérnöknek 280-as volt a vércukra. Megfogadta az *„Egészség Isten patikájából" című* könyvből olvasott tanácsokat. Ezt követően az orvosi kontroll megállapította, hogy vércukorszintje 130-ra süllyedt.

Ezeknek a gyógyfüveknek és diétás zöldségeknek az alkalmazását magától értetődően csak akkor koronázza siker, ha pontosan meghatározott étrend szerint élünk.

CSONTRITKULÁS

A görög lepkeszeg *(Trigonelle foenum = graecum)* porított vagy ledarált magja jó eredménnyel használható csontritkulás (valamint csontdaganat és csontvelőgyulladás) ellen is. Naponta két csésze cickafarkteát igyunk meg négyszerre. Minden fél csésze teához fél teáskanál őrölt lepkeszeg-magot adunk. Havonta vegyünk cickafark-fürdőt. Ehhez 200 gramm növény szükséges. A fürdési idő 20 perc. A szívtájék ne kerüljön a víz alá. A fürdővizet felmelegítve még kétszer felhasználhatjuk. Ezenkívül dörzsöljük be a testet naponta cickafark-eszenciával. A napfényes időben szedett cickafark-virágokat tegyük üvegbe, öntsünk rá 38-40%-os pálinkát és 10 napig tartsuk a napon.

CSUKLÁS

Kellemes és azonnal ható szer csuklás ellen a kapormag-tea. Egy teáskanál kapormagra ¼ liter vizet számítunk, forrázzuk, három percig állni hagyjuk.

EPEKŐ

Talán meglepő, de több nő szenved ebben a betegségben, mint ahány férfi. Szimptómái: keserű felböfögés, hányás, heves, görcsszerű fájdalmak, melyek a jobb oldali bordák alatt a szív irányába sugároznak ki és nagyfokú émelygéssel járnak. Mivel oly sok kitűnő gyógyszer áll rendelkezésünkre Isten patikájából, nem kell mindig műttetni.

Egy hathetes retekleves-kúra még minden esetben segített, hacsak nem feloldhatatlan kövekről van szó, ami egyébként eléggé ritka. Ilyenkor persze operációra van szükség. A retekből gyümölcspréssel kinyomjuk a levét. Reggel éhgyomorra 100 grammal kezdjük a kúrát, három hét alatt fokozatosan 400 grammra emeljük az adagot, majd újabb három hét alatt 100 grammra csökkentjük. Ha a gyomor- vagy a bél fala gyulladásban van, ne használjuk a reteklevet! Hogy milyen gyorsan feloldja a reteklé az epekövet, arról tanúskodik az alábbi történet: egy volt k. u. k. erődparancsnok feleségének operációval eltávolították az epeköveit. Kicsik és nagyok voltak vegyesen, és az asszony mindenkinek szívesen megmutatta őket. Majd végül egy késnek a nyelébe foglaltatta bele azokat. Egy napon éppen retket hámozott, amikor látogatója érkezett. Letette a kést a retkek közé a tálba és a vendégével foglalkozott. Micsoda meglepetés várta, amikor később újra kézbe vette a kését. A nyelében lévő epekövek nyomtalanul eltűntek, feloldódtak a retek levétől.

Ugyancsak megszünteti a kólikát és a köveket az a kiváló gyógynövénykeverék, amelyhez 20-20 gramm földitömjén, borostyán, komló, apróbojtorján, borsmenta és üröm szükséges. Egy liter almaborhoz vagy musthoz három evőkanál keveréket adunk, hideg helyre tesszük, majd az egészet épp csak annyira forraljuk fel, hogy egyet buggyanjon, levesszük a tűzhelyről és három percig állni hagyjuk. A nap folyamán óránként egy evőkanállal fogyasztunk belőle, tehát összesen nyolcszor-ki-lencszer. Mivel ezt a folyadékot melegen kell inni, tartsuk termoszban.

ÉJSZAKAI IZZADÁS

Már régóta nagy becsben tartott háziszer az éjszakai izzadás ellen az orvosi zsálya. Forrázzuk és reggelenként éhgyomorra kell fogyasztani hosszabb ideig. Eltávolítja a szervezetből azokat az anyagokat, amelyek az éjszakai izzadást okozzák. Régi füvész-könyvekben ez ellen a baj ellen mint jól bevált szert ajánlják a következő teakeveréket: 20-20 gramm zsálya, palástfű és zsurló. Forrázzuk, rövid ideig állni hagyjuk és ebből reggeli előtt igyunk meg egy csészével hosszabb időn keresztül. A gyógyfüvek erősítik a szervezetet és ezáltal elmulasztják az éjszakai izzadást.

Legutóbb, amikor - mint minden évben - Kneipp-kúrán voltam, megszólított egy idősebb hölgy, és elpanaszolta, hogy nagyon szenved az éjszakai izzadástól. Ugyan mitévő legyen? Azt tanácsoltam neki, hogy lefekvés előtt minden nap igyon meg egy csésze orvosi zsályateát. Néhány nap múlva séta közben összetalálkoztam vele. Alig akarja elhinni, de már nem izzad éjszakánként, pedig csak négy napja issza a zsályateát. Nevetve mondtam neki: „Az az érzésem, Önnek mégiscsak el kell hinnie, hogy ilyen gyorsan hatnak a gyógyfüvek!"

FITYMASZŰKÜLET (Fimosis)

Dr. Dirk Arntzen berlini orvosnak van egy módszere, amelynek alapján fürdővel lehet kezelni a kisfiúk fitymaszűkületét. Tíz-húsz ml 10%-os kálium-szulfurátum oldatot adunk egy fürdőhöz, azaz kb. 50-70 liter meleg vízhez. (Az oldatot legjobb gyógyszerésztől frissiben kérni.) Ebben a fürdőben óvatosan húzzuk fel a fitymát. Hetenként egy-két fürdő szükséges. Gyakran már négy fürdő után mutatkozik eredmény; de tíz fürdőnél többnek nincs értelme. A kezeléshez a legkedvezőbb a 4-7. életév közötti kor, de még tízéveseknél is érdemes

megpróbálni a gyógyfürdőt. I1y módon már sok fiú elkerülte a műtétet. Idősebbeknél ez a módszer nem alkalmazható. A papsajtfürdő úgyszintén sikerre vezethet.

Gyerek számára egy marék papsajtot áztatunk éjszakára hideg vízben, felnőtt számára kb. 100 gramm kell egy ülőfürdőhöz.

FOGÍNYSORVADÁS ÉS FOGLAZULÁS

Itt a következő eljárást ajánljuk: keverjünk össze egyforma mennyiségű tölgyfakérget, palástfüvet, porcsin füvet és zsályát, és éjszakára áztassuk hideg vízbe.

Két púpozott teáskanál keveréket adjunk fél liter vízhez.

A teát másnap felmelegítjük, egy forró vízzel kiöblített termoszba töltjük és napközben langyos öblögetést végzünk vele.

Puha sertéjű fogkefe segítségével ezzel a teával dörzsöljük be a fogínyt.

MEGHŰLÉSBŐL EREDŐ FÜLFÁJÁS

Keverjünk össze egyenlő arányban kerek repkényt, cickafarkot és zsályát. Ezeknek a meleg főzetét használjuk a fül kiöblítésére. De ajánlhatjuk a svédkeserűt is, ezzel nedvesítsünk be egy darab vattát, amit a hallójáratba dugunk. Előtte csepegtessünk meleg kakukkfűolajat a fülbe.

A kakukkfűolajat úgy melegítjük fel, hogy forró vízbe mártunk egy teáskanalat és erről a felmelegedett kanálról juttatunk egy-két csepp olajat a fülbe.

GERINCSÉRÜLÉS

Gerincsérülés esetén rendkívül sokat segít a közönséges galaj kenőcse, amit úgy állítunk elő, mint a körömvirág-kenőcsöt (lásd a Körömvirág című fejezetben). Alulról felfelé haladva végezzük a gerincoszlop bedörzsölését a kenőccsel. Javallt továbbá a cickafark és a fekete nadálytő eszenciájával történő bedörzsölés (lásd az Általános rész-ben a Tinktúrá-nál). Egyidejűleg kakukkfűből és cickafarkból vegyünk teljes fürdőt (lásd az Általános rész-ben a Teljes füdők-nél).

GOLYVA

Készítsünk gargarizmát a görcsös görvélyfű vagy a közönséges galaj apróra vágott leveleiből, az elmulasztja a golyvát, akár a mellkas irányába fejlődött is az. A görcsös görvélyfű patakpartokon, nyirkos irtásokon terem. Sötétzöld levelei szíves tojásdadok, durván fogasszélűek, virágja vörösesbarna. Éppen olyan erős illata van, mint a bodzának; emiatt nem is téveszthető össze más növénnyel. Míg a görvélyfűnek csak a leveleit gyűjtjük és használjuk gargarizáláshoz (meginni nem szoktuk), addig a közönséges galajt virágostul gyűjtjük. Gargarizálunk vele, de meg is ihatjuk. Egyik bécsi ismerősömnek 1979-ben eléggé jól látható golyvája nőtt. Félt a műtéttől. Tanácsomra, mihelyt az első galaj tavasszal kinőtt a földből, gargarizálni kezdett vele. A galajt leforrázzuk és melegen jó mélyen öblögetjük vele a torkunkat. Egy évvel később boldogan mesélte el, hogy a férje mindig hozott neki friss galajt. Az elejétől fogva érezte, hogy a golyvája egyre kisebb lesz, míg végül teljesen eltűnt.

GUTAÜTÉS (megelőzése)

A betegség megfigyelhető előjelei: nagyfokú nyugtalanság, szédülés, szorongás, arcferdülés és hallucináció. Azonnal orvoshoz kell fordulni! Elsősorban a mérsékletes evés és a rendszeres lassú séta javallt. Szigorúan tilos mindenféle alkohol (kivéve a svédkeserűt), a dohányzás és a feketekávé. Reggel és este igyunk meg egy-egy csésze (hideg áztatással készült) fehér fagyöngyteát, napközben pedig két csésze (forrázott) zsályateát. Ugyancsak használ a szívre rakott hidegvizes és a vesékre rakott svédkeserűs borogatás.

Ajánlom továbbá a következő teakeveréket: angyalgyökér, libapimpó, macskagyökér, indás pimpó, levendulavirág, majoranna, kocsord", gyömbérgyökér, rozmaring, zsálya, illatos ibolya és izsóp. Mindezeket egyenlő arányban keverjük. A teakeverékből egy púpozott teáskanálnyit leöntünk ¼ liter meleg (de nem forralt) almamusttal és három percig állni hagyjuk.

Napjában többször elkészítünk egy ilyen adagot, azon frissiben megisszuk és a tea fogyasztásával megelőzhető az agyvérzés, amit a felsorolt szimptómák előre jeleznek.

GUTAÜTÉS OKOZTA BÉNULÁSOK

Először is csináljunk végig egy fehér fagyöngy-kúrát: hat hétig naponta három, ezt követően három hétig kettő, majd két hétig egy csésze fehér fagyöngy-teát igyunk. Egy púpozott teáskanál fehér fagyöngyöt éjszakára ¼ liter hideg vízbe áztatunk, reggel meglangyosítjuk és leszűrjük. Hogy ne kelljen napjában többször melegíteni, tartsuk a teát forró vízzel kiöblített termoszban vagy forróvizes ételmelegítőben melegítsük fel.

Azonos arányban keverjünk össze orbáncfüvet, orvosi veronikát, levendulát, citromfüvet, rozmaringot és zsályát. Egy púpozott teáskanálnyit forrázzunk le ¼ liter vízzel és rövid ideig hagyjuk állni. Egy-egy csészével igyunk meg belőle délelőtt és délután is. A tarkóra rakott svédfüves borogatás biztosítja az agy vérellátását és élénkíti az agysejtek működését. A bénult tagokat cickafark, orbáncfű, pásztortáska vagy kakukkfű eszenciájával

dörzsöljük be. De a bénult testrész bedörzsölésére a kakukkfű- és orbáncfűolaj is ajánlható. Töltsünk meg egy üveget a növényekkel és öntsünk rá 38-40%-os gyümölcs- vagy gabonapálinkát, ha olajat akarunk előállítani, akkor pedig hidegen préselt olívaolajat. Mindkettőt tíz napig hagyjuk a napon vagy a tűzhely közelében állni. Emellett 100 gramm cickafark és zsurló felhasználásával készítsünk ülőfürdőt, valamint 200 gramm kakukkfűből teljes fürdőt. Ezeket a növényeket éjszakára beáztatjuk, másnap az egészet felmelegítjük és hozzáöntjük a fürdővízhez. A fürdési idő ezúttal is 20 perc. Teljes fürdőnél a szívtájékot ne lepje el a víz. A fürdővizet még kétszer visszaönthetjük a növényekre, felmelegítve tehát háromszoros alkalmazhatjuk. Egy héten csak egyfajta gyógynövényt használjunk.

Leforrázott fekete nadálytő-leveleket lenvászonkendőbe bugyolálunk és melegen a beteg felületre helyezünk. Ettől a pakolástól aktiválódik a bénult testrész. Éjszaka feküdjön a beteg szárított, nyeletlen páfránylevelekkel töltött fejpárnára. Nagyon jót fog neki tenni. 94 esztendős nagyanyánkat álmában enyhe szélütés érte. Amikor felébredt, nem tudott beszélni és a bal szemhéját nem tudta mozgatni. Azonnal hidegvizes borogatást raktunk a homlokára és a szemére. Kneipp tisztelendő receptje szerint, úgyhogy mire az orvos megérkezett, már majdnem teljesen rendben volt minden. Délben, még ágyban fekve, valami könnyű ételt kapott, de a vacsorát ismét a családi asztalnál költötte el.

GYERMEKKORI ÉTVÁGYTALANSÁG

Egy fiatal anya panaszkodott, hogy kétéves kisfiának régóta egyáltalán nincs étvágya, kedvetlen, fáradt, nem akar sétálni jönni, karikásak a szemei. Egy csapásra megváltozott a helyzet, amikor tanácsomat követve kakukkfüves fürdőt készített a gyereknek. Ehhez 50 gramm kakukkfű szükséges, amit éjszakára hidegen áztatunk be. A fürdési idő 20 perc. A szívtájék ne kerüljön víz alá. A fürdővizet még két este vissza lehet önteni a növényre, összesen három fürdőhöz elegendő. Amellett a kicsi naponta egy csésze csalánteát kapott, amit kortyonként fogyasztott el. Az anya örömmel mesélte el, hogy a gyermekére azóta rá sem lehet ismerni. Nagyon jó az étvágya, szívesen tartózkodik a szabadban, szeret sétálni. Mulatságos, ahogy a kisgyerek azóta is minden nap emlékezteti az anyját a csalánteára. Viccelődve idézi anyja szavait: „csak egy kortyot! muszáj bevenni!"

GYERMEKEK NYUGTALAN ALVÁSA

Ha a gyermek álma nyugtalan, alvás közben hánykolódik, azonnal segít a hársvirág-fürdő, feltéve, hogy az ágya nem áll valamilyen „sugárzási zónában". Egy nagyobb vödröt félig töltünk hársfavirággal és éjszakára hideg vízbe áztatjuk. Másnap felmelegítjük és az egészet beleöntjük a fürdővízbe. A fürdési idő 20 perc.

Ezt a fürdőt felmelegítve még kétszer lehet használni. A hársfavirágot is lehetőleg napos időben szedjük.

HAJÁPOLÁS

Egy-egy marék friss csalánt, diófa-, nyírfa- és bodzalevelet valamint a vérehulló fecskefű egy szárát hideg vízbe áztatjuk, majd felmelegítjük míg éppen forrni nem kezd. Három pecig állni hagyjuk.

A főzet felét felhasználva színszappannal hajat mosunk, majd vízzel öblítjük.

A főzet másik felét néhány percig rajta hagyjuk a hajon illetve a fejbőrön, és utána öblítjük le tiszta vízzel.

1

HÓLYAGGYENGESÉG

Sok ember szenved attól, különösen esős napokon vagy hegyoldalon, lejtőn lefelé haladva, hogy nem tudja tartani a vizeletét. Ebben az esetben a cikafarkból és zsurlóból készült meleg ülőfürdő segít. Minden fürdőhöz 100 gramm növény szükséges (lásd az Általános rész-ben az Ülőfürdők-nél). Ezenkívül naponta négy csésze palástfűteát kell fogyasztani és a hólyag tájékát pásztortáska-tinktúrával be kell dörzsölni, ez kívülről erősíti az izomzatot. A pásztortáska fejezet végén megtalálják, hogyan kell ezt az eszenciát elkészíteni. Ugyanakkor azonban pásztortáska-ülőfürdő is ajánlatos, amihez szintén 100 gramm füvet kell vennünk fürdőnként.

A közönséges konyhasós fürdő is hatásos lehet. A kellőképpen felmelegített ülőfürdőhöz egy marék konyhasót adunk és esténként addig ismételjük a fürdést, amíg a hólyaggyengeség el nem múlik.

HÓLYAG-, VESEHOMOK ÉS VESEKŐ

A hasonszervi gyógymódban (homeopátia) alkalmazott és igen melegen ajánlható csalán-eszenciát kell fogyasztani hígítva. Ezt az eszenciát patikákban, drogériákban és reformüzletekben lehet kapni. Használati utasítást mellékelnek hozzá. Mint ahogy a zsurló ismertetésekor előadtam, a zsurlós ülőfürdők és a velük párhuzamosan fogyasztott meleg zsurlótea nagyon hamar megszüntetik a hólyag- és vesehomokot, valamint a vesekövet is. Régi füvészkönyvek felsorolják a gólyaorrt, a szagos ibolyát és a medveszőlőlevelet is (régies néven fanyar kukojszát), mint amelyek ugyanolyan gyorsan és biztosan szüntetik meg a vesekövet. A medveszőlőt azonban magas cserzőanyag-tartalma miatt némelyek rosszul tűrik. Émelygést, hányást, étvágytalanságot okoz. Éppen ezért a medveszőlőt helyettesíthetjük a mustkörte levelével, amely teljes mértékben pótolja a vesekő kezelésében a medveszőlőt.

A sárga virágú párlófűből, más néven apróbojtorjánból, melynek aranysárga füzérhez hasonló virágai júniustól szeptemberig nyílnak, kitűnő tea készíthető vesehomok és -kő valamint epekő ellen. Nem hiába nevezi a népnyelv a füvek királyának, a világ gyógyszerének. Nagyszerű a hatása annak a teakeveréknek: amelyben 20-20 gramm apróbojtorján, tövises iglice, pásztortáska és körtelevél szükséges. Természetesen csak forrázzuk és egy percig állni hagyjuk.

ISKOLAI KUDARCOK

Kétségbeesetten mesélte el nekem egy anya, hogy tizenkét éves fiának az iskolában semmi nem köti le a figyelmét: az egyik szülői értekezleten a pedagógusok elmondták, hogy a gyerek egyáltalán nem figyel oda az órákon és nem tudják, mit csináljanak vele. A fiúnak, aki azelőtt soha nem betegeskedett és jó sportoló volt, most karikás a szeme. Szerintem ez a gyerek beteg. Azt javasoltam, hogy itassanak meg vele naponta két csésze friss csalánteát, amibe két teáskanál svédkeserűt kell tenni. Az alatt a hat hét alatt, amíg a következő szülői értekezletre került a sor, mindenki, a szülők, a tanárok és maga a gyerek is meglepődve tapasztalták, hogy micsoda változás következett be. A rövid idő alatt osztályzatai ugrásszerűen javultak. Amiből addig elégséges volt vagy egyenesen bukásra állt, azokból a tárgyakból most csupa jót és jelest szerzett. A hirtelen megjavult tanulmányi eredmények a gyereket újabb iskolai sikerekre ösztönözték.

Nem feltétlenül a lustaság az egyedüli oka a gyerekek iskolai kudarcának, hanem -mint ez esetben is - gyakran valamilyen organikus betegség vagy maga a serdülés váltja ki azt. Ezen a leghétköznapibb gyógynövények is nagyon gyorsan segítenek!

IZOMSORVADÁS

Izomsorvadás esetén a következő eljárás válik be: mossunk meg friss pásztortáskát, vágjuk apróra, töltsük üvegbe, öntsünk rá 38-40%-os gabona- vagy gyümölcspálinkát és 10 napig tartsuk a napon vagy a tűzhely közelében. Tíz nap múlva kisebb üvegbe lefejtjük és pótoljuk a hiányzó alkoholt. Ezzel az eszenciával dörzsöljük be naponta háromszor a beteg izmokat. Belsőleg palástfűtea javallt, amiből egy napra elosztva négy csészével kortyolgassunk el. Ha lehet, friss növényt használjunk (lásd a Pásztortáska és a Palástfű című fejezetben.)

A KÉZUJJAK GENNYES GYULLADÁSA (Panarítium)

Napjában többször vegyünk forró kamillás fürdőt. Fürdési idő: fél óra. A kezelés kiegészítéseként kenjük be a beteg felületet fertőtlenítő kenőccsel és rakjunk rá iszappakolást. Egy régi házi recept szerint „fokhagymát kell megfőzni tejben, és ebben a főzetben kell áztatni fél óráig a kezet." Ha az ujj elgennyesedik, lenmagpéppel borogassuk. Amennyiben ettől a gennyzacskó felfakad, alkalmazzunk meleg kamillás fürdőt. Utána orbáncfűolajos borogatást rakjunk rá. Egy másik régi házi szer a földitömjén, orvosi ziliz, páfránygyökér és bodzavirág 1:1 arányú keveréke. Fél liter fehérborhoz 15 gramm növényt veszünk, éjszakára hidegen áztatjuk, másnap felmelegítjük, de ne forrázzuk. Két óra hosszat tartsuk az ujjúnkat a langyos gyógyborban, majd krétaport tegyünk rá és kössük be egy vászonkendővel.

KÖNNYEZÉS

E rendkívül kellemetlen jelenséget a következő teakeverékkel lehet megszüntetni; 10 gramm szemvidítófű, 10 gramm macskagyökér, 10 gramm benedekfű,* 10 gramm orgonavirág, 15 gramm palástfű, 20 gramm kamilla és 10 gramm kerti ruta.**

15 gramm keveréket veszünk 7₂ liter vízhez, éjszakára hidegen áztatjuk, másnap felmelegítjük, de nem forraljuk. Megkeverjük, levesszük a tűzről és három percig állni hagyjuk. Picit lehűtjük, belemártunk egy lenvászonkendőt, amit azután még melegen fél órára a becsukott szemre helyezünk. Ezt megismételjük néhányszor. Utána száraz törülközővel lefedve pihentessük a szemet.

KÖRÖMÁGYGYULLADÁS, TÖREDEZETT VAGY SÉRÜLT KÖRMÖK

Körömágygyulladás esetén 50 gramm papsajt mályvát áztassunk be éjszakára hideg vízbe. Felmelegítve lefekvés előtt ebben fürdessük 20 percig a beteg lábat vagy kezet. Ezt a fürdőt kétszer-háromszor felhasználhatjuk. Kenjünk a gyulladt körömágyra körömvirág-kenőcsöt és arra svédfüves pakolást tegyünk. A töredezett vagy sérült körmöt vöröshagyma vagy boglárka levével kenjük be. Egy fej vöröshagymát vágjunk ketté, és sokszor dörzsöljük be vele a körömágyat. De kipréselt levét is használhatjuk. Eredményesen alkalmazható az erdőszéleken, réteken növő boglárka leve is. Hasítsuk fel a szárát és annak nedvével többször kenjük be a körömágyat. Az ecsetelés csak akkor hatásos, ha hosszabb időn át folytatjuk.

MENSTRUÁCIÓS VÉRZÉSEK

Rendkívül erős menstruációs vérzés esetén reggel éhgyomorra fél órával a reggeli előtt egy csészével igyunk meg a következő teakeverékből: 25 gramm árnika virág, 50 gramm macskagyökér, 25 gramm izlandi zuzmó, 25 gramm cickafark, 25 gramm citromfű és 25 gramm zsálya. Jól keverjük össze! ¼ liter vízhez egy púpozott teáskanál keveréket adunk,

---

* Nálunk nem terem vadon-A ford.

** Nálunk ez is csak termesztett növény - A ford.

forrázzuk és három percig állni hagyjuk. A teát az után is igyuk tovább, ha a vérzés rendbejött. Az altestből kiindulva kellemes érzést biztosít az egész szervezetnek, hatására elmaradnak a jellegzetes változáskori tünetek és ezeknek a növényeknek a hatása éveken át érezhető marad.

Évekkel ezelőtt egy fiatalasszony elkérte tőlem ezt a receptet. Elképzelhetetlenül erős menstruációs vérzései voltak, gynekológus fivére klinikáján már két orvosi beavatkozással is próbáltak segíteni rajta, de mindhiába. A tea őrajta is ugyanolyan hamar segített, mint énrajtam, amikor súlyos tífuszomat követően vérzések léptek fel nálam, amiket semmivel sem lehetett csillapítani. Kezelőorvosomnak akkor az a gondolata támadt, hogy próbálkozzunk a gyógyfüvekkel. így jutottam ehhez a csodálatos recepthez. Több mint másfél évig okoztak porblémát a havi vérzések, mert két hétig, sőt még tovább is eltartottak. A gyógynövények pontosan négy hét alatt rendbe hoztak, és a menstruációm normalizálódott. Megszakítás nélkül öt évig ittam a teát.

MÉHELŐESÉS

Négy csésze palástfűteát kell elkortyolgatni napközben. Fél liter vízhez egy púpozott teáskanál palástfüvet adunk, forrázzuk és rövid ideig állni hagyjuk. Vágjuk apróra a pásztortáska szárát, levelét és virágát, töltsük üvegbe, öntsünk rá 38-40%-os pálinkát, és 10 napig hagyjuk állni a napon vagy a kályha közelében. Ezzel az eszenciával kenjük be naponta néhányszor a has bal oldalát a hüvelytől kezdve fölfelé. Ugyanakkor hetente háromszor vegyünk cickafark-ülőfürdőt. Áztassunk hideg vízben éjszakára 100 gramm cickafarkat, másnap melegítsük fel. 20 perc a fürdési idő. A fürdővizet még kétszer vissza lehet önteni a növényre, úgyhogy a megadott mennyiség három fürdőhöz is elegendő.

ORBÁNC

Megmossuk a martilapu friss leveleit, egy deszkán péppé zúzzuk és így helyezzük a gyulladt bőrfelületre. De a levelekből főzetet is előállíthatunk (feldaraboljuk őket, forró vizet öntünk rá és rövid ideig állni hagyjuk), lehűtve készítünk belőle borogatást. Épp olyan jól alkalmazható a káposztalevél, amit szintén jól megmosunk és péppé törünk. Megszüntetik a gyulladást. Jótékony és kedvező a húsoslevelű kövirózsa nedvének a hatása. Turmixoljuk ki a levét és finoman kenjük be vele a gyulladásos területet vagy vágjunk fel néhány levelet hosszában és a nedves oldalával fölfelé rakjuk egy tányérra. A vágás felületén előszivárgó nedvvel kenjük be a bőrt. Az orbáncot belsőleg is gyógyíthatjuk: reggelenként éhgyomorra, fél órával a reggeli előtt igyunk meg egy csésze orvosi veronikateát, napközben háromnégy csésze csalánteát fogyasszunk el kortyonként, mindaddig, amíg az orvosi ellenőrzés meg nem állapítja, hogy a betegség lezajlott.

ÖVSÖMÖR

A kövirózsa *(Sempervivum tectorum)* jótékony leve igen gyorsan megszünteti az övsömör okozta borzasztó fájdalmakat. Hosszában feldarabolunk úgy négy-öt húsos kövirózsa-levelet és egy tányérra tesszük őket. A levélszeleteken megjelenő lével kell bekenni napjában többször is a beteg testrészt.

A levét ki is turmixolhatjuk a levelekből. A beteg már az első kezelést követően enyhülést érez.

Egy régi füvészkönyben bukkantam rá az alábbi receptre:

25 gramm tölgyfakéreg
10 gramm palástfű
20 gramm zab
10 gramm kamilla
25 gramm zsálya
10 gramm somkóró

Az adalékokat jól összekeverjük, négy evőkanálnyi növényt adunk egy liter hideg vízhez, melegítjük, amíg éppen forrni nem kezd, vegyük le a tűzről és három percig hagyjuk állni. Ezzel a langyos főzettel kell napjában többször is betupfolni óvatosan a beteg testrészt. A megmaradt gyógynövény-ázalékot kicsit felmelegítve éj

szakára egy lenvászonkendőbe csavarva felrakjuk az övsömörös testrészre.

PARKINSON KÓR

Tűlevelű és savanyú talajú árnyas lomberdeink talaját szőnyegszerűen borítja be a madársóska. Mossuk meg ennek a növénynek a friss leveleit, és préseljük ki a levét. Óránként 3-5 cseppet adjunk ebből a léből a cickafarkteához, amelyből naponta 4-5 csészével készítünk el. Egy csészéhez egy púpozott teáskanál cickafarkvirágot veszünk, forrázzuk, rövid ideig állni hagyjuk. A madársóska-cseppek legkevesebb háromszoros hígításúak legyenek. Ugyanakkor dörzsöljük be a gerincoszlopot friss madársóska-lével, de váltva cickafark-tinktúrával is. A napos időben szedett cickafarkvirágot 30-40%-os gabonavagy gyümölcspálinkába áztatjuk és két hétig a napon desztilláljuk. Napközben rakjunk a tarkóra négy óra hosszára svédkeserűs borogatást (lásd a Svédfüvek-nél), amivel a beteg nyugodtan mozoghat a lakásban.

Amikor a remegés mellett az izmok bizonyos fokú merevsége is fellép, készítsünk 200 gramm kakukkfűből teljes fürdőt. Felmelegíve ezt összesen három fürdésre is felhasználhatjuk (lásd az Általános rész-ben a Teljes fürdő-nél).

A „GYÓGYÍTHATATLAN" PIKKELYSÖMÖR (Psoriasis)

Ausztria és Németország minden tájáról jönnek a pikkelysömörben szenvedő betegek, hogy segítséget kapjanak orvosilag gyógyíthatatlannak tartott bajukra. Azonban mi, akik hiszünk a Teremtő patikájának növényeiben, jól tudjuk, hogy Isten rengeteg erdei és mezei növényt teremtett, amelyekkel segít rajtunk, csak le kell hajolnunk érte. Ennek a kínzó betegségnek többféle fajtája van: az úgynevezett vörös pikkelysömör, amely élénkpiros, elhatárolt foltokban nyilvánul meg: van egy másik, amikor lángszerű nyúlványok, amolyan kis tűzpatakok jelentkeznek; a harmadik esetben a megvastagodott bőr repedezett és kemény, amelynek repedései estére mélyebbé válnak, felnyílnak és szörnyű fájdalmakat okoznak. Mindemellett a sebek borzasztóan viszketnek, és ez végképp megviseli a beteg idegeit. Napközben a hámlemezek leválnak, minden mozdulatra rengeteg hullik le belőlük.

Évekkel ezelőtt beszéltek nekem egy 38 éves asszonyról, akinek a nyakától lefelé megvastagodott a bőre, haja kihullott, helyzetét kilátástalannak ítélte, annyit szenvedett. A kórházban úgy csillapították a fájdalmait, hogy nyakig egy nylonzsákba burkolták. Ettől a bőre némileg puhult és a fájdalmai enyhültek. De panaszait alapvetően nem tudták megszüntetni. Akkoriban jöttem rá, hogy csupán diétával és vértisztító, méregtelenítő gyógynövényekkel meggyógyítható ez a betegség. Ez az asszony elkezdte inni az általam ajánlott teakeveréket és alkalmazni a megfelelő diétát, fél év se tellett bele és meggyógyult. Haja kinőtt, bőre foltmentes és sima lett. Azóta sok pikkelysömörben szenvedő emberen segítettem már.

Ezt a betegséget a májműködés zavara okozza. Éppen azért nem elég a gyógyfüveket használni, szigorú diétát kell tartani: nem szabad kolbászféléket (kivéve a diétás készítményt), füstölt húsokat és disznóhúst fogyasztani, még az ezekből készült levest sem. Hasonlóképpen tartózkodni kell az ecettől, musttól, bortól, citromtól, narancstól, grapefruittól, a különféle bogyóktól és ezek levétől, a fekete ribizlit is beleértve. A beteg ne fogyasszon nyers almát, babkávét, csokoládét, kakaót, valódi mézet se, mert mindezek savat okoznak, amit a beteg máj nem tud feldolgozni. Továbbá kerülendő a konzervhalak és -húsok, a füstölt halak, a hüvelyesek (bab, borsó, lencse) fogyasztása és nem szabad alkoholt inni. A betegek tejet, tejtermékeket, friss vagy fagyasztott halat, könnyű húsokat (pl. vad-, borjú-, csirke-, főtt marhahús) könnyű főzeléket egyenek, a friss gyümölcsöt pedig almakompóttal helyettesítsék.

Teakeverék:	10 gramm tölgyfakéreg	30 gramm vérehulló fecskefű
	30 gramm fűzfakéreg	50 gramm csalán
	40 gramm réti legyezőfű	30 gramm veronika
	20 gramm füstike	30 gramm körömvirág
	20 gramm zölddióhéj	20 gramm cickafark

Ismételten figyelmükbe ajánlom: a friss növény a leghatásosabb. Ezeket jól keverjük össze. Egy csésze teához egy púpozott teáskanállal kell a keverékből. Három percig hagyjuk állni. Napközben 1,5-2 liternyit kortyolgassunk el belőle. A szervezet minden kortyot azonnal felszív és hasznosítja.

A pikkelyes bőrt naponta kétszer kenjük be disznóbél-zsírral. Ha a kéregszerű pikkelysömör az egész testre kiterjed, ilyen kenőccsel kenjük be: a friss, jól megmosott fecskefűnek kifacsarjuk a levét, és ebből 5 grammnyit keverünk össze 50 gramm bélzsírral. A kenőcsöt tartsuk hűtőszekrényben. Készítéséhez friss papsajtlevet is használhatunk.

Ezenkívül gólyaorrfű főzetével készített fürdőt ajánlunk. A viszketést kiválóan csillapítják és a gyógyulást elősegítik a papsajt és zsúrlófürdők. A növényeket 1:1 arányban keverjük össze, éjszakára áztassuk hideg vízbe. Egy 20 perces teljes fürdőhöz 200 gramm szükséges a keverékből. A szívtájék ne kerüljön víz alá! - Ezek a kezelések neurodermatitis (ideg eredetű bőrgyulladás) esetén is segítenek.

Egy családban mindkét gyermek pikkelysömörös volt. A 12 esztendős leányka már két éves korában megkapta a betegséget, a fiúnak mintegy háromnegyed év óta voltak ilyen panaszai. A szülők mindent megpróbáltak, számtalan orvossal megvizsgáltatták a kislányukat, még Svájcba is elvitték, de meggyógyítani sehol sem tudták. Végül a gyereket a betegségtől a gyógyfüvek szabadították meg, amelyeket ők maguk gyűjtöttek a nyáron nagy örömmel. Az anya elmodta, hogy a kislány bőre most olyan sima, mint a csecsemőé. A teát - kisebb adagokban - azóta is issza. Egy másik esetben ugyanannyi idős kislánynak az arcán volt vörös pikkelysömör kétéves korától. A kétségbeesett szülők itt is mindent elkövettek, hogy gyermekük arcáról eltűnjenek a kiütések. Odaadtam nekik a receptemet. Amikor négyhónapos kezelés után találkoztam a kislánnyal, már ismét egészséges volt az arcbőre. Egy felső-ausztriai üzletasszonynak a testén több helyen jelent meg a betegség. Tanácsomra a fentebb leírt kezelést alkalmazta és az eredmény már négy hét múlva megmutatkozott. A vörös foltok lassan teljesen eltűntek. Hasonlóképpen zajlott le a dolog egy Mainz mellett élő molnármester esetében: a gyógynövények hatására a kiütések igen hamar eltűntek.

Egy szerzetesnővér, aki már 30 éve szenvedett pikkelysömörben, október elején kezdte meg a teakúrát és a diétát. Karácsonykor azt közölte velem, hogy teljesen elmúlt a betegsége. 1972 októberében arról értesültem, hogy egy fiatal, háromgyerekes nő megkapta ezt a szörnyű betegséget. Sárgaságot követően lett telis tele a teste kiütésekkel, így arra gondoltam, hogy a máj működési zavara okozta a pikkelysömört. A hajas fejbőrön is megjelentek a kiütések. Kopaszodni kezdett, végül már kénytelen volt parókát hordani, ha

emberek közé ment. Minden mozdulatára hullottak róla a pikkelyek. Estére mindig mélyen berepedezett a bőre. Ez az asszony rengeteget dolgozott, napközben kárpitos férjének segített, utána éjfélekig varrt a gyerekeinek. Este nyolckor már alig állt a lábán. Amikor tehette, beolajozta magát, bebugyolálta magát egy vászonkendőbe és ágyba bújt. Néhányszor kórházban töltött pár hetet. Ott mindössze annyit sikerül enyhíteni a baján, hogy izzasztással megpuhították a bőrét, azzal, hogy egy nylonzsákba fektették, amit a nyakán bekötöttek. A vértisztító fűnek a megadott diétával együtt nem egészen fél év alatt teljesen meggyógyították. Már december elejére megszűnt súlyos kimerültsége. A következő év Húsvétjára pedig ismét sima lett a bőre és kinőtt a haja.

Münchenből írta valaki a következő sorokat: „1977 szeptemberében tanácsért fordultunk Önhöz az akkoriban 13 éves Martin fiunk érdekében. Az orvosi diagnózis neuroderma-titis volt. 13 esztendeje egyik orvostól a másikig cipeltük, megfordultunk vele számos bőrklinikán és gyógyásznál - de mindhiába. Az orvosok újra és újra csak Cortizont írtak fel neki. Hétéves korában két hétig Davosban volt. Az ottani orvos kijelentette, hogy a gyerek így született, ne számítsunk rá, hogy valaha is meggyógyul és a Cortizonon kívül semmi más nem segít. Ami ezután a kúra után következett, az borzalmas volt. Lázrohamok követték egymást futószalagon, gennygócok borították a talpát egészen a bokájáig, gennyes volt a tenyere, a térdhajlata, sebes volt a fülkagylója, az arca és a nyaka is. És a legeslegrosszabb az állandó viszketés volt. A lágyékában galambtojásnyira duzzadtak a nyirokcsomók, úgyhogy egy

lépést sem tudott megtenni, hogy ne érzett volna fájdalmat. 1972 szeptemberében olyan rossz állapotba került, hogy bevitettük a schwabingi kórházba. Az orvosok bőrfertőzést emlegettek. Az intenzív Cortizon-kezelés gennyes vakbélgyulladáshoz vezetett." "Örüljenek, hogy csak vakbélgyulladás, ilyen kezelés után a gyerekek általában gyomorfekélyt szoktak kapni.« „Tesztek kimutatták, hogy Martin újból allergiás kiütéseket kapott füvektől, virágportól, szőröktől, gombáktól, a szobai portól. 1973 februártól 1978 júliusáig deszenzibilizálták, ez azt jelenti, hogy megszüntették az allergiás túlérzékenységi tüneteket. De javulás nem következett be. Azután 1977 szeptemberétől Martin az On tanácsára megivott naponta körülbelül másfél litert abból a pikkelysömör elleni teából, amelynek receptjét Ón a könyvecskéjében megadta. Kezdetben nagyon kelletlenül itta a teát, ezen nem is csodálkoztunk, hiszen annyi mindennel próbálkozott már hiába. Egyszerűen nem bízott benne. Első megjegyzése ez volt: »Anyu, borzalmasan sokat pisilek!« Két hét múlva, amikor bementem a gyerekszobába, hogy felkeltsem, azzal fordult hozzám: »Anyu, még igazán le sem feküdtem, máris elaludtam!« Tudniillik Martin számára a lefekvés - mondhatni - csecsemőkora óta rettenetes valami volt; nem tudott elaludni, egész teste viszketett, vakaródznia kellett, éberen feküdt órák hosszat, néha fél éjszakákon át. Ez az első kellemes elalvás meggyőzte, hogy a tea használ úgyhogy azontúl minden nap gondosan kiitta az utolsó cseppig a kancsóból. A bőre is sokat javult. Olykor-olykor még vakaródzott, de mióta a teát fogyasztja, nem kapott újabb fertőzést. Néha még alig akarjuk elhinni az egészet. 1978 január óta már nincs rajta kötés és pamutkesztyűt sem kell hordania. Martin most egy modern nyelvi gimnázium kilencedik osztályába jár. Az 1977/78-as volt az első olyan tanév, amelyben betegség miatt nem hiányzott heteket és hónapokat az iskolából. Önök el sem tudják képzelni, hogy kivirult ebben az évben! 1978 szeptembere óta - mintegy négyévi kihagyást követően - újra részt vesz a testnevelés órákon és nagyon boldog. Júliusban abbahagyták a deszenzibilizálást."

Egy NSZK-beli szakorvos járt nálam a 21 esztendős fiával 1979 nyarán, aki születése óta neurodermatitiszben szenvedett. Az ifjú rendkívül sok gyötrelmet állt ki élete során. Kezdetben a gyógyfüvek használata heves reakciókat váltott ki belőle, mint orrdugulás és fejfájás. A zsurlófürdőket jól bírta, a gólyaorrfürdőket már kevésbé, pedig a bőrének jót tettek. Hametum kenőcsöt írtak fel neki, amit friss papsajt kifacsart levével kevertek össze, mert száraz volt a bőre. Ez határozottan jót tett neki, folyamatosan javult az állapota. Mindennél fontosabb, hogy a beteget meggyőzzük róla: meg fog gyógyulni. 1979 októberében ez az ifjú folytathatta jogi tanulmányait.

SIPOLYOK

Naponta háromszor egy teás-, súlyosabb esetekben egy evőkanál svédkeserűt kell fogyasztani cukor nélküli kamillaforrázatban. Külsőleg alkalmazható gyógymód: vegyünk kerek repkényt, zsurlót és közönséges gyujtoványfüvet és ezekből 1:1 arányban készítsünk főzetet s ezzel végezzük a lemosásokat. Lemosás után svédkeserűvel tupfoljuk vagy svédkeserűvel átitatott vattát rakjunk a sipolyra. Készítsünk zsurlóból ülőfürdőt, éjszakára tegyünk fel zsurlós dunsztkötést (lásd a Zsurló című fejezet végén).

Egy 51 éves bajorországi asszony 28 éve szenvedett a járomcsontján lévő fisztulától. Azt írta nekem: „Nem tudom leírni, mennyit szenvedtem ez alatt a huszonnyolc év alatt! Meg akartak operálni, én azonban nem mertem megműttetni magam, mivel a professzorok nem tudtak semmi biztosat ígérni. Egy gyógyász azt tanácsolta, hogy nyers kosztot fogyasszak és végezzek gyógylégzést - panaszaim enyhültek ugyan, de nem gyógyultam meg. Tavasszal aztán leszedtem az első friss csalánokat, csalánteát főztem, megittam belőle naponta három csészével, úgy hogy egy-egy teáskanál svédkeserűt öntöttem bele. És két hét múlva begyógyult a fisztulám és elmúlt minden fájdalom."

SZÁJSZAG, LEPEDÉKES NYELV

A szájszag nemcsak az érintett személynek kellemetlen, hanem a környezetének is. Mindenekelőtt az orvosnak meg kell állapítania, mi annak az oka. Különböző dolgok

okozhatják: rossz fogak, amelyeket meg kell csináltatni, a szájüregben keletkezett fekélyek, mandulagyulladás, az orrnyálkahártya váladéka, de előidézheti a rossz gyomorműködés (túl kevés a gyomorsav) és székrekedés is. Ebben az esetben elsősorban az emésztést kell szabályozni. Ha fekély van a szájüregben, öblögessünk meleg galajteával, mandulagyulladás esetén zsályateával, ha az orr váladékozik, langyos zsályateát kell felszippantani. A szájszag megszüntetésében gyakran segít a borókaolaj néhány cseppje, amit egy pohár langyos vízhez adunk, és ezt lassan elkortyolgatjuk. Kapormag rágcsálása is megszünteti a kellemetlen szájszagot. Ha a szájszagot a szájüreg betegsége okozza, gargarizáljunk langyos vízben feloldott (30-40 csepp) mirha-tinktúrával. Kitűnő szer a nyelv lepedékes-sége és a kellemetlen szájszag ellen az ürmöstea. Nagyon elterjedt az a vélekedés, hogy: „az üröm egészséges és sohasem árt", de ez semmi esetre sem igaz. Az ürömmel csínján kell bánnunk. Egy csésze vízhez csak alig fél teáskanál ürmöt adjunk.

SZÉKREKEDÉS

Egyszer egy orvos a következőket mondta az aggok házában tartott előadásában, amelyen én is részt vettem: „Minél jobban hozzászoknak Önök a hashajtóhoz, annál makacsabb székszorulásuk lesz!" Azonkívül az állandó nyálkátlanítás elvékonyítja a beleket! Törekedjenek arra, hogy az emésztésük rendbejöjjön, minden étkezéskor fogyasz-szanak három evőkanál lenmagot kevés folyadékkal. Jó irányba hat a füge és a szilva is, ezeket éjszakára áztassuk hideg vízben, másnap melegítsük fel és reggeli előtt vagy reggeli gyanánt fogyasszuk. Ha van friss kútvíz a közelben, érdemes reggelenként éhgyomorra egy pohárral inni belőle. Különleges jó hatással van az emésztésre a mezei katáng, amely még a legmakacsabb panaszokat is megszünteti, éhgyomorra fél-egy csészével igyunk meg belőle.

Nem akarom Önök előtt elhallgatni azt a levelet, amelyet Bajorországból kaptam: „Az Ön tanácsa, hogy igyon mezei katángteát és egyék fügekolbászt, segített anyánkon, húsz év után ismét szilárd a széklete és rendben van az emésztése. Pedig már beletörődött abba, hogy soha, sehol, senki nem fog segíteni rajta.

A fügekolbász receptje: Megmosunk egy fél kiló fügét, húsdarálón ledaráljuk, 5 gramm szennalevéllel összegyúrjuk. Kolbászokat formázunk a masszából és fóliába tekerve a hűtőszekrényben tároljuk. Reggel éhgyomorra egy mogyoró nagyságú darabot együnk meg belőle (gyerekek a harmadát kapják) naponta mindaddig, míg az emésztésük rendbe nem jön.

És még javaslat: naponta mozogjunk a friss levegőn. Elsősorban rostban gazdag táplálékot fogyasszunk: gyümölcsöt, zöldséget, főzelékfélét stb. Most pedig szeretném elmesélni Önöknek, hogyan fedeztem fel, hogy a mezei katáng segít székszorulás esetén. Nagyon szép gyerekkori és ifjúkori emlékeim vannak a mezei katángról. Az utak mentén mindenütt ott kéklett a virágja, kellemes látvány volt ez nekünk gyerekeknek. Itt Felső-Ausztriában hiányolom ezt a kék virágú növényt, ritka dolog, hogy rábbukkanok valahol. Annál inkább elcsodálkoztam egy nap, amikor a házunkkal szemközti építkezésen egy szál mezei katáng köszöntött a maga hat égszínkék virágával. Megálltam és megsajnáltam, hogy olyan poros és magamban azt mondtam neki: „Annak ellenére hogy ilyen nyomorúságos a külsőd, hazaviszlek magammal!" Naponta hat csésze teát forrázok magamnak és a családomnak. Másnap a mezei katáng hat megmosott virágjára került sor. Az én csészémbe is jutott belőle egy. Ettől minden étkezés után, tehát ezen a napon háromszor volt kiadós, normális székletem. Ez gondolkodóba ejtett; végül egy nagyon régi füvészkönyvben megtaláltam a rejtély kulcsát: a mezei katáng nagyszerűen beválik elhízás esetén. El tudom képzelni, hogy elhízott embertársaimnál fokozatos testsúlycsökkenést okoz, amellett hogy a székletük normális állagú.

SZÉNANÁTHA

Mivel a csalántea midenfajta allergián segít és a szénanátha is allergia, a csalánteát fogyasztva viszonylag rövid időn belül megszűnik ez a probléma. Napjában igyunk meg három-négy csésze csalánteát, amihez három-három teáskanál svédkeserűt adunk.

SZÍV- ÉS KERINGÉSI BETEGSÉGEK

Az utóbbi években jelentősen megnőtt a szívinfarktusok száma, valósággal népbetegséggé „lépett elő" az infarktus. Éppen ezért szeretném ha megismernének egy olyan teakeveréket, amely meglepően jónak bizonyult e betegségek gyógyításában:

10 gramm zsurló	10 gramm babhéj
10 gramm kerti ruta	10 gramm pásztortáska
10 gramm porcsinfű	10 gramm kutyabenge-kéreg
10 gramm földitömjén-gyökér	10 gramm hólyagos moszat
10 gramm árnika	10 gramm bojtorján
30 gramm galagonya	10 gramm libapimpó
20 gramm fehér fagyöngy	10 gramm cickafark
20 gramm mátélevél-tea	10 gramm füstiké
10 gramm kenderkefű	10 gramm szúrós gyöngyajak
10 gramm gyermekláncfű	10 gramm ír zuzmó (nem izlandi!)
10 gramm kálmos	10 gramm tarackbúza
10 gramm tövises iglice	10 gramm citromfű

Jól keverjük össze ezeket. Egy csésze teához egy púpozott teáskanál keveréket adunk. A tea hideg áztatással készül, este előkészítjük, reggel felmelegítjük. Naponta reggel és este igyunk meg belőle egy csészével. Egy kanál mézzel édesíthetjük.

SZKLERÓZIS MULTIPLEX (Több gócú idegrendszeri megbetegedés)

Isten patikájában erre a gyógyíthatatlannak tartott betegségre is találunk gyógyszert. Jóllehet csak lépésről lépésre jutunk előre a gyógyulás útján, semmi esetre sem szabad feladni a reményt, hanem bízni és hinni kell a gyógynövényekben, amiket Teremtőnk ajándékozott a szenvedő emberiségnek. Ismételten fontosnak tartom kiemelni, hogy igazán súlyos betegségek esetén kizárólag friss növényeket használjunk. Téli hónapokra szárítva rakjuk el őket. Mossuk meg a pásztortáskát, vágjuk apróra, töltsük egy üvegbe és öntsünk rá 38-40%-os gabona- vagy gyümölcspálinkát. Majd 10 napig hagyjuk a napon vagy a tűzhely közelében állni. Ezzel az eszenciával dörzsöljük be naponta kétszer-háromszor a megbetegedett izmokat. Készítsünk palástfű- és zsályateát, előbbiből naponta kortyolgassunk el négy csészével, utóbbiból pedig kettővel napközben. Mossuk meg a madársóska friss leveleit és azon nedvesen turmixoljuk ki a levét. Minden nap hat órán keresztül óránként 3-5 cseppet vegyünk be ebből teával hígítva.

Az orbáncfű-, kamilla- és kakukkfűolajos bedörzsöléseknek is igen kedvező a hatásuk. Ezeknek a virágját is napfényes időben szedjük, külön rakjuk üvegbe, és öntsünk rá hidegen préselt olívaolajat (az olaj lepje el a növényt) és tartsuk 10 napig a napon vagy valamilyen meleg helyen.

Az orbáncfű, a kamilla és a cickafark virágját ugyanúgy áztatjuk be, mint a pásztortás-kát. Ezeknek az eszenciáival kenjük be a hátgerincet, az ízületeket és a csípőt. A fekete nadálytőgyökeréből készült tinktúrát is ajánljuk bedörzsöléshez. (Ezt is meg kell mosni jó

erősen, kefével, apróra vágjuk és 40%-os pálinkában áztatjuk). Ha csigolyamerevség jelenkezik, fekete nadálytő lisztjéből készült pépes borogatást rakjunk a keresztcsontra. Ezt a pépet úgy készítjük, hogy a fekete nadálytő lisztjét forró vízzel elkeverjük; ezáltal könnyen felkenhetjük egy lenvászonkendőre, és néhány csepp olajat adunk hozzá. Ezenkívül reggel és este megiszunk egy-egy csésze cickafark-teát, és elkortyolgatunk gyógyteával hígított három evőkanál svédkeserűt a nap folyamán. Többször tegyünk a tarkóra svédfüves borogatást, alkalmanként négy óra hosszára.

Nem szabad elfeledkeznünk az ülőfürdőkről sem, amelyeket orbáncfűből, kamillából, zsályából, cickafarkból, kakukkfűből, zsurlóból és a fenyő hajtásaiból készítünk; bénulások esetén ezek együttesen nagyon sokat segítenek. Fürdőnként 100 gramm keveréket számíthatunk. Ezeket a növényeket hideg vízben áztatjuk éjszakára, másnap felmelegítve öntjük a fördővízhez. A fürdővíz lepje el a veséket. A fürdési idő 20 perc. Utána 1 órás utógőzölés az ágyban. A fürdővíz még kétszer felhasználható, amennyiben visszaöntjük a növényre és felmelegítjük. Egy héten csak egyféle füvet használjunk. - Különösen javallt a kakukkfüves fürdő, amely jó hatással van az izmokra és a szövetekre. De nem hagyhatjuk figyelmen kívül a csalánfürdő csodás keringésjavító hatását sem. Ez esetben 200 gramm gyógynövényt kell vennünk, ugyanúgy járunk el, mint az ülőfürdőnél; a fürdővizet itt is háromszor egymás után használni lehet.

Új és kedvező tapasztalatokat mutat a termetes medvetalp leveleiből készített pakolás, a test bármely részére rakjuk is fel. Jól megmossuk, egy deszkán szétmorzsoljuk e leveleket, az így nyert pépet lepedőre kenjük, amibe a beteg beburkolózik. Erre egy fürdőlepedőt borítunk, és a beteg így tölt el egy éjszakát. Ha nyugtalankodna vagy az érzékenyebb testrészeken húzódást érezne, bontsuk ebből a pakolásból. Legtöbbször azonban a beteg semmi mást nem érez, mint a gyógynövény kedvező hatását, és jól alszik. Nagyon gyakran határozott javulás következik be. Ugyanakkor arra is szeretnék utalni, hogy a szklerózis multiplex esetén változtatni kell az étrenden is, ez is figyelemre méltó eredményeket hozhat.

E gyógyíthatatlannak számító betegség kezelésében különlegesen fontos szerepe van a kancatejnek. Mivel a lótenyésztés lassan ismét fellendülőben van, nem tűnik túlságosan nehéznek a kancatej beszerzése. Egyik ismerősöm azt olvasta valahol, hogy egy öreg csikós egész sor olyan betegeket gyógyított meg kancatejjel, akiket már gyógyíthatatlanoknak könyveltek el.

És most következzék egy beteg beszámolója, akinek a szklerózis multiplexen kívül hólyag- és altesti panaszai is voltak: „Híven követtem az Ön tanácsait, esténként cickafark-tinktúrával dörzsöltem be a hátamat, reggelenként és esténként pásztortáska-eszenciával a lábamat, valamint svédfüves borogatást tettem az altestemre naponta. Reggelenként éhgyomorra, fél órával a reggeli előtt füziketeát iszom svédkeserűvel. Nos, mintegy négy hónap elteltével nyugodtan kijelenthetem, hogy az Ön tanácsai nagyon jók és a gyógyfüves kezelés hatása kezd megmutatkozni. Alábbhagynak lassan azok a rettenetes görcsök a lábszáramban, már nem olyan fájdalmasak. Egyes napokon már néhány lépést úgy tudok megtenni a lakásban, hogy közben nem kell a bútorokba vagy a falakba kapaszkodnom. A húgyhólyagom ismét normálisan funkcionál. A menstruációim 3-5 hetente követik egymást, de csak 3-5 napig tartanak. Noha nem nagy, de számomra mindenképpen siker ez. A szklerózis multiplex makacs betegség, amelynek számos melléktünete van. A svédkeserűt kis mennyiségben naponta fogyasztom csalán-, cickafarkés palástfűteában. A vérehulló fecskefűvel jók a tapasztalataim. A bal szemem alatt éveken át volt egy vastag pörkösödés, amely idővel egyre inkább ránőtt a szememre. Kaptam az orvostól mindenféle gyógyszert, de egyik sem segített. Erre fel megpróbálkoztam a vérehulló fecskefű levével. (Gabonapálinkában áztattam tíz napig). Mára a pörkösödés majdnem teljesen eltűnt. A legkisebb sikernek is úgy, de úgy tudok örülni, mert arra ösztönöz nap mint nap, hogy csináljam tovább. Télire jól elláttam magam gyógynövényekkel. A szüleim egészségügyi könyvecskéjében olvastam: A kerti pünkösdi rózsa koloncos gyökerét reszeljük le és a főzetében füródjünk. A pünkösdi rózsa jót tesz a gerincvelőnek és az agynak. Két fürdőt készítettem belőle. Gabonapálinkába beáztattam a pünkösdi rózsa gyökerét és ebből az

eszenciából adtam ahhoz a főzethez, amelyben 20 percig fürödtem. Másnap a porckorongfájdalmakból semmit sem éreztem már. Azóta három hét telt el, de a fájdalom nem jelentkezett újra."

A Német Szövetségi Köztársaságban, Rendsburgban tartottam előadást, amikor egy hölgy feljött a pódiumra és elmesélte, hogy három évvel ezelőtt még tolószékben ült. De miután követte az *Egészség Isten patikájából*"című könyvecskémben közreadott utasításokat, állapota annyira javult, hogy ismét rendesen tud járni és egészséges embernek érzi magát. Mivel nem tudott friss füveket gyűjteni, kénytelen volt szárítottan megvásárolni azokat. Nagy tapsra ragadtatta a közönséget, hogy mennyi munkát vállalt magára ez az asszony és nem hagyta el magát.

Mongoloid vagy spastikusan béna illetve fogyatékos gyerekeket ugyanezekkel a gyógynövényekkel kell kezelni, mint az izomsorvadásosakat és a szklerotikusokat. Nem lehet elégszer elmondani, milyen hatásosak az említett gyógynövényekkel végzett bedör-zsölések és mindenekelőtt a gyógyfüves fürdők. A spasztikusan bénult gyerekek esetében nagyon sokszor az anya terhesség alatti magatartásában keresendő a kiváltó ok. Nemcsak a cigarettát, az alkoholt, a drogokat kellene kerülni a terhes anyának, hanem a szemeskávét is. - Beszédzavaros gyerekek számára is ez a kezelés javallt. - Mind a négy esetben svédfüves borogatást ajánlatos a tarkóra tenni (lásd a Svédfüvek című fejezetben).

SZÜRKE- ÉS ZÖLDHÁLYOG

A zöldhályog nem pusztán a szem betegsége, sokkal inkább a vese működési zavarából ered. A legtöbb esetben reumás és ízületi fájdalmakkal együtt jelentkezik. Zöldhályog ellen teakeveréket ajánlok, amelyhez egyforma mennyiségű csalán, orvosi veronika, körömvirág és zsurló szükséges. Két-három csészével fogyasszunk el naponta ezeknek a teájából, miután egy-egy teáskanál svédkeserűt adtunk hozzá. A gyógyfüveket, amennyiben lehetséges, frissen szedjük, mert így biztosítható a gyors gyógyulás. Szürke-hályog esetén napjában többször ecseteljük svédkeserűvel a szemhéjat. A hozzám intézett levelekből azt látom, hogy ilyen kezeléssel jó eredményeket lehet elérni. Erről a Fecskefű címszó alatt lehet bővebben olvasni.

Nagyon fontos a zöldhályog kezelésében a zsurlóból készült ülőfürdő. Veserendellenesség következtében nyomás jelentkezik ugyanis a szemben. Ezt zsurló-ülőfürdővel lehet megszüntetni. Olyan jól hat a vesékre, hogy sokszor már a fürdés alatt megszünteti a megbetegedett szemben a nyomást. 100 gramm szárított vagy körülbelül fél vödör, azaz 2,5 liter friss növényt éjszakára hideg vízben beáztatunk. A víz lepje el a növényt. Másnap felmelegítjük, leszűrjük és megfelelő hőfokú vízhez hozzáöntjük. A fürdési idő 20 perc. Időnként öntsünk utána forró vizet, hogy a fürdővíz egyenletesen meleg maradjon. A fürdőszoba is legyen kellemesen fűtött. A fürdővíz lepje el a veséket, de a szívtájék ne kerüljön víz alá. Utána ne törülközzünk meg, azon vizesen bújjunk bele a fürdőköpenyünkbe és egy órát gőzöljük magunkat az előmelegített ágyban. A fürdővizet felmelegítve még kétszer használhatjuk.

A szem gőzöléséhez az alábbi recept szerint fogjunk hozzá:

20 gramm szemvidítófű
20 gramm macskagyökér
10 gramm vasfű
30 gramm bodzavirág
20 gramm kamilla

Jól keverjük össze. Öt csapott evőkanállal tegyünk belőle ½ liter fehérborba, melegítsük fel, amíg még éppen nem kezd forrni, és szűrjük le. Becsukott szemünket tartsuk a gőzébe. - A bort legjobb üvegbe tölteni, minden alkalommai csak azt a keveset használjuk fel belőle, amennyi egy friss gőzöléshez szükséges.

Gyakran jelentkeznek igen kellemetlen fájdalmak, ezeket úgy lehet gyorsan megszüntetni, hogy ebéd után egy óra hosszára svédkeserűvel átitatott vattát helyezünk lazán a csukott szemre.

Szemvidítófűvel is mosogathatjuk a szemet, de csak nagyon gyönge főzetet csináljunk belőle. Ha a szemvidítófüves fürdők után a bántalmak fokozódnak, az túladagolásra utal. Legfeljebb fél kávéskanál fűből készítsünk egy csészényi főzetet és csak rövid ideig hagyjuk állni.

Javaslatom az, hogy gyönge főzetet használjunk a szem borogatásához. A teát azonban minden alkalommal frissen kell készíteni, és csak egyszer szabad felhasználni.

Egyszer egy felső-ausztriai templomban nyugat-németországi zarándokoknak tartottak áhítatot. Utána örömtől ragyogóan lépett oda hozzám egy asszony és elmesélte, hogy az én könyvecskémben talált tanácsok segítségével szabadult meg a zöldhályogtól. - Egy levélből is azt tudtam meg, hogy a megadott teakeverék hatásosnak bizonyult a zöldhályog kezelésében.

TÜDŐTÁGULÁS

A tüdőemfizémát legnagyobbrészt a máj rendellenes működése okozza, mint ahogy a szívasztmát és a pajzsmirigy megbetegedését is, melyek nehézlégzéssel járnak. A máj felfelé ható nyomása hatására a hörgők, a tüdő és a szív elkezd dagadni és megnagyobbodik. A máj állandó nyomása az érzékeny pajzsmirigyben is kóros elváltozásokat idéz elő. Ilyen esetben reggelenként egy csésze korpafűteát kell inni, napközben négy óra hosszára svédkeserűs borogatást (lásd a Svédfüvek címszó alatt a Felhasználási módok-nál), éjszakára ellenben zsurló borogatást rakjunk fel. Jó maréknyi zsurlót egy szitában tartsunk vízpára fölé és puhítsuk meg. Az átforrósodott és puha zsurlót burkoljuk bele egy lenvászonkendőbe es tegyük a májunkra. A nyomás megszűnik és az aggasztó légszomj is elmúlik lassacskán.

VAKBÉLIRRITÁCIÓ

„Ha gyakran innánk földiszederteát, soha nem lenne vakbélirritációnk." Öreg háziorvosunknak ez a - még gyermekkoromban tett - kijelentése jutott eszembe, amikor egy napon hétesztendős fiam vakbéltáji fájdalmakkal ébredt fel és rendkívül sápadt volt az arca. Értesítettem az orvost, de azért rögtön készítettem egy csésze teát földiszeder leveléből. Már a tea ivása közben visszatért a gyermekem arcszíne. Az orvos már semmiféle vakbélirritációt nem állapított meg.

VESEGYULLADÁS ÉS VESEGENNYESEDÉS

Vesegyulladás és vesegennyesedés esetén nemcsak kukoricahaj-teát, frissen szedett madársóskát, sárga vagy fehér árvacsalánt és zsurlós ülőfürdőket használunk, hanem porcsinfüves tejet is iszunk (3-4 csészével naponta), ami csodálatos hatást fejt ki. Csészénként egy púpozott teáskanál porcsinfűre forró tejet öntünk. Jó melegen kortyolgatjuk.

VETÉLÉS (ABORTÁLÁS)

Sok nő többszöri terhesség után sem tudja kihordani a gyerekét; elvetél. Nekik a cickafark- és palástfűtea javallt, fogyasszanak el belőle két-három csészével. De a ház körül nőtt gyertyánfák friss hajtásai is jó szolgálatot tesznek. A fiatal levélcsúcsokat tejben ki kell főzni. A tejet leszűrjük, belekeverünk egy tojássárgáját és végül könnyű vajas rántással sűrítjük. Ez a „levest" néhány héten, akár hónapokon át vacsoraként fogyaszthatjuk. Ezzel alighanem megelőzhető egy következő vetélés.

VÉGTAGREMEGÉS

Erre a betegségre szeszes kivonatot használunk, amelyhez 50 gramm orbáncfű, 20 gramm kosbor* 20 gramm kankalin és 10 gramm borókabogyó szükséges. 38-40%-os gabona- vagy gyümölcspálinkában két hétig napon vagy tűzhely közelében érleljük. Ebből óránként 15-20 cseppet veszünk be gyógyteában, amelyből napi három csészével iszunk meg. Egy csésze teához egy púpozott teáskanál keveréket számítunk. Ennek összetétele a következő: 20-20 gramm kőrislevél, orbáncfűvirág, cickafark, zsálya és zsurló. Mindezt jól keverjük össze. Ezenkívül készítsünk ülőfürdőt friss orbáncfűből, fenyőhajtásból, cickafarkból vagy

* Mo.-on minden kosborfaj védett vagy védendő növény-A ford.

kakukkfűből. Egy fürdőhöz 100 gramm növény kell. Mivel a növények külsőleg gyorsítják a gyógyulást, kéthetenként három fürdő javallt (lásd az Általános részben az Ülőfürdőknél).

VÉRÖMLENY

Mossuk meg a ciprus- vagy cédrus- és tuja (keleti életfa) leveleit, vágjuk apróra, töltsük egy kis üvegbe, öntsünk rá 38-40%-os gabonapálinkát, két hétig hagyjuk a napon vagy a tűzhely közelében állni. Ezzel a tinktúrával tupfoljuk napjában többször is a vérömlenyt. A kövirózsa (Sempervivum tectorum) leveleinek a leve is segít; ezeket vágjuk szét hosszában és kenjük be velük a vérömlenyt, ettől az fokozatosan felszívódik. A vérömleny megszüntetésére alkalmas a körömvirág szárának a leve is, amit turmixolással nyerünk ki. A svédkeserű, ha többször használják, ugyancsak megszünteti ezt a makacs betegséget.

Az említett levek és tinktúrák beválnak anyajegyek, tűzfoltok, pigmentrendellenességek, öregkori májfoltok valamint szemölcsök kezelésében.

Egy kéthónapos kisfiúnak fél lencse nagyságú vérömleny keletkezett a mellén, amit operációval akartak eltávolítani. Az anya azonban aggódott, félt, hogy a műtét során komplikációk lépnek fel. Naponta többször betupfolta svédkeserűvel a vérömlenyt, ami aztán körülbelül hat hét alatt el is tűnt.

VÉRZÉKENYSÉG

Hála Istennek a vérzékenység ritka, de sikerrel küzdhetünk ellene a következő gyógyfüvekkel: orvosi veronikát, palástfüvet, pásztortáskát, cickafarkot és zsurlófüvet egyenlő arányban keverjünk össze. A nap folyamán legalább négy csészével igyunk meg ezek teájából. $^1/_4$ liter vízhez egy púpozott teáskanál füvet számítunk. Forrázzuk és egy percig állni hagyjuk. Ezenkívül két hétig vegyünk ülőfürdőt, minden fürdéshez 100 gramm gyógynövény szükséges, éjszakára hideg vízben áztatjuk, másnap felmelegítjük, és a megfelelő hőfokú fürdővízhez öntjük. A fürdési idő 20 perc. A fürdővizet még kétszer visszaöntjük a gyógyfüvekre és még kétszer felhasználhatjuk felmelegítve.

VIZENYŐ vagy ÖDÉMA (A szövetközi folyadék kóros felszaporodása)

Két teáskanál apróra vágott iglicegyökeret számítunk egy csésze vízhez, éjszakára hidegen beáztatjuk, reggel kicsit felmelegítjük és leszűrjük. Felét reggeli előtt, felét reggeli után fél órával isszuk meg.

A vizenyő megszűntetéséhez a másik lehetőséget a bodzafa törzse vagy az ágai kérgének a felhasználása kínálja. Egy csésze teához alig egy teáskanálnyi bodzakérget veszünk (azért kell ilyen kicsi adag, mert egy nagyobb mennyiség hányást és hasmenést okoz) és ezt éjszakára hidegen vízbe beáztatjuk. Esetleg még fél csészével több vizet is adhatunk a megszabott bodzakéreg-mennyiséghez. Mindhárom főétkezés után fél csészényit fogyasztunk el belőle.

Tanácsok rosszindulatú betegségekben

ALTESTI MEGBETEGEDÉSEK (Petefészek és méhbetegségek)

300 gramm körömvirág és 300 gramm cickafark keverékéből napi másfél-két liter teát készítünk. Ehhez hat-nyolc púpozott teáskanál gyógyfűre van szükség. A teát kortyonként kell a nap folyamán elfogyasztani. Három evőkanál svédkeserűt keverünk a teába, amit étkezés előtt és után fogyasztunk el.

Ezenkívül hetenként cickafark-ülőfürdő alkalmazandó (lásd A felhasználási módok-nál és a Cickafark címszó alatt). Az első ülőfürdő vizét visszaöntjük a gyógyfüvekre, még kétszer fel lehet használni megmelegítve. így heti három alkalomra lesz fürdővizünk. De ha a beteg jól bírja, akár naponta is vehet ülőfürdőt. Fájdalmas rohamoknál zsurló dunsztkötést és syédkeserűs borogatásokat is fel kell rakni (lásd a Tumor bekezdésnél).

íme egy részlet egy NSZK-beli hölgy 1980. február 4-i leveléből: „Szükségét érzem, hogy írjak Önnek és köszönetemet fejezzem ki. 1978 decemberétől négy hónapig feküdtem két törött csigolyával. Ez idő alatt alaposan áttanulmányozhattam az Ön könyvecskéjét. 1979 februárjában bocsájtották el sógornőmet gyógyíthatatlannak ítélt altesti rákkal. Az orvosok közölték fivéremmel, hogy talán még négy hónapja van hátra, de már semmiféle kezelésre nem reagál. Már enni sem bírt, a szobában bomlásszag terjengett. Ezután elkezdte az Ön könyve szerinti kúrát. Naponta két és fél liter teakeveréket ivott meg, melyet cickafarkból, csalánból és körömvirágból állítottunk össze. Reggel, délben, este pedig egy-egy kanál svédkeserűt oldottunk fel egy csésze teában. Ezenkívül svédfüves-borogatást is helyezett az altestére. Röviddel ezután megjött az étvágya és a kellemetlen szag is elmúlt. A hüvelyből fekete csomók ürültek ki, amitől eleinte megijedt, azonban ez a tisztulás folyamata volt. Ma már újból vezeti a háztartást, főz és sétálgat. Háziorvosa, aki megkapta a kórház zárójelentését, sohasem tapasztalt hasonlót. Mi azonban tudjuk, hogy ezek a Teremtő patikájának csodái."

BÉLMEGBETEGEDÉS

Egy csapott teáskanál kálmosgyökeret ¼ liter hideg vízben beáztatunk éjszakára, reggel felmelegítjük és leszűrjük. Ebből közvetlenül minden étkezés előtt és után egy-egy kortyot igyunk - többet azonban ne! Ez napi hat korty.

Ezenkívül az alábbi teakeverékre van szükségünk: 300 g körömvirág, 100 g cickafark és 100 g csalán. Ezt jól összekeverjük ¼ liter vízhez egy púpozott teáskanálnyit adunk belőle. Naponta másfél-két liter teát kell elfogyasztani. A beteg pontosan negyedóránként, vagy 20 percenként igyon egy kortyot, így a gyomorból jól felszívódik a folyadék. A tapasztalat azt mutatja, hogy ez a tea hamarosan elmulasztja a beteg étvágytalanságát. A napi teaadagból minden reggel, délben, este fél csészényihez egy evőkanál svédkeserűt adjunk, s ezt étkezés előtt és után fél órával kortyonként fogyasszuk el. Amennyiben a beteg sokallná ezt a svédkeserű-mennyiséget, az adag egy teáskanálnyira csökkenthető.

A teát termoszban tartsuk melegen. Azonkívül az egész has felületén helyezzünk el svédfüves borogatást. Ehhez egy nagy vattadarabot nedvesítünk be a cseppekkel és vékony rétegben helyezzük el a has felületén. A zsurlós dunsztkötés is enyhíti a fájdalmakat. Ezt a lehető leggyakrabban, például reggel és délután két-két órára, majd éjszakára is fel kell helyezni. (Mindkét borogatás leírását lásd az Általános rész-ben.)

1979 október elsején a hamburgi Helmut és Berta E. érkezett hozzám, hogy az *„Egészség Isten patikájából"* c. könyvecskémben közöltek alapján kapott segítséget

megköszönjék. A ma 53 éves Berta asszony leesett a lépcsőről, s ennek következtében altesti tumora keletkezett, erős fájdalmak kíséretében. 1977 januárjában egy hamburgi klinikán felnyitották a hasát, s a diagnózis úgy szólt, hogy a tumor kiterjedt összenövések miatt nem operálható. Hét heti kórházi tartózkodás és teljes hajhullás után 1977 februárjában elbocsátották. Ekkor Berta asszony már tudatában volt rákos megbetegedésének. 1978

novemberében ugyanebben a kórházban jelentkezett a kezelés folytatására. Ekkor a jobb oldalon vágták fel a hasát. Újabb hét heti kezelés következett. 1979-ben az utókezelés folyamán a has bal felső részén gyermekfej nagyságú cisztás tumort állapítottak meg. 1979 március 20-án az asszonyt újfent megműtötték. A lelet kétséget kizáróan újabb áttételeket jelzett. A beteget már öt hete mesterségesen táplálták, de javulás nem mutatkozott. Már a pépes ételt is kihányta kisvártatva.

Ekkor a kezelőorvos közölte a beteg férjével, hogy az asszony állapota kilátástalan. 80 kg-ról gyorsan lefogyott 62 kg-ra, ez önmagáért beszélt. Ilyen állapotban volt, amikor ajándékba adtam nekik *az „Egészség Isten patikájából"* című könyvecskémet. Az úr azonnal beszerzett néhány liter svédkeserűt, körömvirág-, cickafark- és csalánteát és kálmosgyökeret egy hamburgi gyógyszertárból. A hamburgi klinika kezelőorvosainak beleegyezésével megkezdték a has teljes svédkeserűs borogatását a nyomtatvány előírása szerint. Berta asszony fogyasztotta a gyógyteát és a hat korty kálmosgyökérteát is. A folyamatos alkalmazást követő 48 órán belül bekövetkezett a már szinte nem várt javulás, amely mind az összes orvost, mind a többi résztvevőt hitetlenkedő csodálkozással töltötte el. 1979. április 24-én, tíz nappal a kúra megkezdése után a beteget orvosilag igazolt „viszonylagos javulás" állapotában ambuláns továbbkezelésre elbocsájtották. A kórházból való eltávozása után Berta E. asszony még olyan gyenge volt, hogy hetekig az ágyat nyomta, azonban mind a gyógyfű-, mind a testterápiát lelkiismeretesen folytatta. Állapota hétről-hétre javult. Étvágya újból jónak volt ítélhető, és súlya is folyamatosan gyarapodott. Helmut E. úr későbbi, 1979. augusztus 8-i levelében úgy vélte, hogy ez a „csoda" csak Isten áldása révén történhetett meg. Ezeknek az eseményeknek következtében barátaik, ismerőseik és rokonaik nagy számmal lettek a gyógynövények hívei. Egyebek közt ezzel zárja sorait: „Feleségem és jómagam egyértelműen felhatalmazzuk esetünk közlésére, hogy ezzel is új reményt önthessünk a segítséget kereső emberekbe."

BŐRMEGBETEGEDÉSEK

Amennyiben még bőr alatti rosszindulatú bőrmegbetegedésről van szó, ezt napjában többször a vérehulló fecskefű narancssárga nedvével kell megnedvesíteni. Ha valakinek nincs módja kertjéből, vagy a természetből friss leveleket és szárakat gyűjteni, annak azt javaslom, ültessen fecskefüvet cserépbe. Ha azonban a betegség már nyílt, fekélyes, bűzös váladékot kibocsájtó sebbé mérgesedett, akkor azt langyos zsurlófőzettel és a hideg áztatással nyert papsajtteával felváltva mossuk, vagy fürdessük. A sebszéleket először vérehulló fecskefű nedvével, majd amikor ezt a bőr beszívta, körömvirág-kenőccsel (lásd a Körömvirág című fejezetet) kell bekenni. A lándzsás, vagy széleslevelű útifű leveleit megmossuk és péppé zúzva közvetlenül a nyílt sebbe tesszük. Ha a beteg ezt a levélpépet a nyomás, vagy húzó érzés miatt nem viseli el, azonnal el kell távolítani, újból megmossuk és megkíséreljük felrakni egészen addig, amíg a beteg annak gyógyító hatását érezni kezdi. Éjszakára is zsurlós és papsajtfőzetes borogatást ajánlatos felrakni. Belsőleg vértisztítás céljából napi négy csésze teakeveréket kell fogyasztani, mely azonos mennyiségű csalán, orvosi veronika, körömvirág és cickafark főzetéből áll. ¼ liter vízhez egy púpozott teáskanál keveréket adunk. A növénykeveréket leforrázzuk és rövid ideig állni hagyjuk.

Anyajegyek, vagy bőrkeményedések műtéti eltávolításánál előfordul, hogy gennyesedé, nedvező, nyílt, rosszindulatú jellegű bőrkeményedések alakulnak ki. Itt a korábban említett nyílt, bűzös váladékot kibocsájtó fekélyekével azonos kezelést kell alkalmazni. Ha a nyílt sebek az egész testre kiterjednek, zsurló-papsajtos teljes fürdőt kell venni.

A beteget éjszakára lepedőbe burkoljuk, melyre friss lándzsa és széleslevelű útifű-pépet terítünk. Egyre gyakoribbak a behatárolt szélű, hámló sötét foltokban mutatkozó bőrmegbetegedések, ezeket jó eredménnyel lehet naponta többször friss galaj (lásd a Galaj címszónál és a Felhasználási módok-nál) nedvével ecsetelni. Ezt a folyadékot ajánlatos kis üvegekben a hűtőszekrényben tárolni.

Egy fiatal, 30 éves anyának operációval eltávolították a hónalja közelében hirtelen kifejlődött anyajegyét, amely rosszindulatúnak bizonyult. Négy súlyos műtét vált szüksé-

gessé, mivel a nyirokmirigyek is megbetegedtek. A mély hónalji vágások begyulladtak és sokáig nem gyógyultak be. A fiatalasszony képtelen volt háztartását és gyermekeit ellátni, ami nagyon kétségbeejtette. Egy Caritas nővért vettek fel segítségül. Ekkor megkezdték a lándzsás és széleslevelű útifű-pép felrakását (elkészítését lásd az Útifű címszónál és Felhasználási módoknál), a langyos papsajt és zsurlófőzettel való lemosásokat, valamint a 200 g kakukkfűből készített egész testi fürdőket. Ezenkívül 300 g körömvirág és 100-100 gramm cickafark, és csalán keverékéből készített teát fogyasztott (napi egy litert kortyonként elosztva). Ez utóbbit így készítjük: negyed liter vízhez egy púpozott teáskanálnyi teakeveréket adunk. E kezelés gyors javulással járt. A hegek pontosan egy hónap múlva begyógyultak és a fiatalasszony már el tudta látni háztartását. Lám, ez is a Teremtő patikájának egy csodája!

CSONTMEGBETEGEDÉS

Naponta négy csésze cickafarkteát kell elfogyasztani, mert a cickafark különösen jó hatással van a csontvelő vörösvérsejt termelésére. Vértisztítóként két csésze körömvirág és két csésze csalánteát fogyasztunk el mellé - lehetőleg friss levelek felhasználásával! ¼ liter vízre egy púpozott teáskanál gyógynövényt számítunk. Egy evőkanál svédkeserűt öntünk minden csésze teába, amiből a napi étkezések előtt és után fél órával megiszunk fél csészényit. Naponta többször alkalmazunk bedörzsölést cickafark- és fekete nadálytő-tink-túrával és svédkeserűvel (lásd az egyes növényeknél illetve az Általános tudnivalók-nál.)

EMLŐMEGBETEGEDÉSEK

Műtét utáni kezelés. A heget hónaljig körömvirágkenőccsel kenjük be (a kenőcs leírását lásd a Körömvirág címszó alatt). Az adag fennmaradó része 4-5 kezelésre elegendő, előzőleg kicsit fel kell melegíteni. A bőr már ettől is kisimul, és visszanyeri természetes színét. A körömvirág-kenőccsel való bedörzsölés megszünteti az ilyen jellegű műtétek után fellépő feszültségeket, melyek a karba is kisugároznak. A nyirokcsomók sérülése esetén friss lándzsás útifű, vagy széleslevelű, vagy nagy útifű leveleiből készített levélpépet rakunk fel (elkészítését lásd az Útifű címszó alatt, ill. Felhasználási módok-nál). Ezt megismételjük, és egyébként a nyirokmirigy-megbetegedések bekezdésben leírtak szerint járunk el.

Továbbá az alábbi teakeveréket készítjük el: 300 g körömvirág, 100 g cickafark és 100 g csalán, jól összekeverve. A tea elkészítéséhez ebből ¼ liter vízre 1 púpozott teáskanálnyit veszünk. A napi adag másfél-két liter, melyet kortyonként kell a nap folyamán elfogyasztani. Ezenkívül reggel, délben, este fél csészényi teába egy-egy evőkanál svédkeserűt keverünk, az étkezések előtt és után kortyonként fogyasztjuk el.

Újabb fájdalmak esetén svédfüves borogatást és zsurlós dunsztkötést kell ismételten alkalmazni (mindkét borogatás leírását lásd az Általános tudnivalók-nál). Fenti kezeléseket újabb csomóképződéseknél is alkalmazni kell.

Mivel az emlő és az altesti részek egymással szorosan összefüggenek, a „rosszindulatú altesti megbetegedések" címszó alatt megjelölt kezelési eljárásokat is alkalmazni kell.

Egy fiatalasszony mondja: „Gyermekem születése után két héttel mellemben kemény göbök keletkeztek, begyulladt a mellbimbóm, belázasodtam és erős fájdalmaim voltak. Minden panaszom elmúlt az éjszakára felrakott svédfüves borogatás hatására. Parasztasz-szony vagyok. Egy nap észrevettem, hogy egyik tehenünk tőgyén ugyanilyen gyulladás és csomók vannak. Azt gondoltam, hogy ha a svédkeserű az embernél ilyen meglepő és gyors javulást eredményez, akkor ugyanez az állatnál is lehetséges. Megkíséreltem ugyanazt a kezelést, amit magamnál alkalmaztam, és örömmel tapasztaltam, hogy hamarosan ugyanúgy gyógyulás következett be, mint nálam."

GÉGEBETEGSÉG

A kezeléshez mindenekelőtt friss papsajtra van szükségünk. Ez szárítás folyamán gyógyhatásának egyharmadát elveszíti. Tehát okvetlenül friss növényt kell alkalmaznunk, melyet éjszakára hideg vízbe áztatunk. Naponta négy csésze teát megiszunk és további hat csésze

teára toroköblítéshez, gargalizáláshoz van szükségünk, ez összesen napi két és fél liter. Egy csészére egy púpozott teáskanál gyógyfüvet számítunk. Ezt este hideg vízbe áztatjuk és másnap reggelig állni hagyjuk, amikor is kissé megmelegítve leszűrjük és forró vízzel kiöblített hőpalackba öntjük át, vagy minden alkalommal forró víz felett felgőzöljük. Négy csésze teát kortyonként fogyasztunk el és hat csészényit használunk fel toroköblögetésre.

E napi tíz csésze tea igen hamar elmulasztja a rosszindulatú gégemegbetegedéseket, még akkor is, ha a kór már a végső stádiumban van. A felhasznált gyógyfű maradékát állni hagyjuk a teáskannában és este kevés víz hozzáadásával újra felmelegítjük. Ezután a folyadékhoz árpalisztet keverünk (Reformkonyha-boltokban kapható) és újból felmelegítjük. A meleg pépet vászondarabra kenjük és a torokra helyezzük. Föléje még egy meleg kendőt kell kötni. A beteg már az első borogatás után is megkönnyebbül, a negyedik-ötödik napon pedig legtöbbször visszanyeri hangját is.

A nyelőcső megbetegedését ugyanúgy kezeljük, mint a gégefő megbetegedését. A meleg árpapép-pakolás mellett éjszakára allamazzunk zsurlós dunsztkötést is (leírását lásd az Általános tudnivalóknál és a Zsurlófű címszónál). Ezenkívül friss galajteával kell toroköblítést végezni, (lásd még a nyelv megbetegedéseinél)

GYOMORMEGBETEGEDÉS

Napközben négy óra hosszat svédfüves borogatást helyezünk a gyomorra. Amennyiben a beteg felkelhet, ezt az időt ajánlatos az ágyon kívül eltölteni. Azonban a borogatásokat meleg kendőkkel kell letakarni, nehogy a pára lehűlése következtében megfázzunk. Éjszakára zsurlós dunsztkötést készítünk ha időközben erős fájdalmak jelentkeznek, ezt a dunsztkötést még reggel és délután is két-két órára felrakjuk, úgy, hogy a beteg ágyban feküdjön (mindkét borogatást lásd az Általános tudnivalóknál). A borogatások mellett napi másfél-két liter, lehetőleg friss csalán- és körömvirág-teát kell elfogyasztani kortyonként (a keverési arány 1:1). Kezdődő gyomorráknál a frissen szedett madársóska kipréselt levét kell fogyasztani, minden órában 3-5 cseppet teszünk belőle a javallt teába.

Egy hadviselt ember írja 1979 júliusában: Amikor 1947-ben hazatértem a hadifogságból, gyomorrákom volt. Három orvos is gyógyíthatatlanként bocsátott el. Szorultságomban fordultam Teremtőnk csodás alkotásához, a természethez és összekerestem magamnak a megfelelő gyógynövényeket: csalánt, cickafarkot, pitypangot és útifüvet, s ezek levéből óránként egy kortyot ittam. Már néhány óra múlva éreztem, hogy megkönnyebbülök, s hogy azt a keveset, amit meg bírtam enni, gyomrom nem utasította vissza. Meg voltam mentve! Ez idő óta komolyan foglalkozom a megszeretett gyógynövényekkel és segítségükkel csodálatos gyógyulások tanúja voltam. Mert Teremtőnk hatalmas gyógyító erőket épített be a Természetbe.

HASNYÁLMIRIGY MEGBETEGEDÉSE

Ez esetben a kezelés ugyanaz mint a béltarktus megbetegedésénél (lásd előbb).

HEREMEGBETEGEDÉS

Sajnos, egyre gyakrabban betegszenek meg nemcsak felnőtt, hanem iskoláskorú és ijfú emberek is a rosszindulatú kór következtében. Lehetséges, hogy a túl szűk nadrág divatja is hozzájárul e katasztrofális kórképhez. Igen gyakori, hogy a műtétet követő néhány hét múlva más testrészeken is fájdalmas duzzanatok keletkeznek. Azonban a kezelést folyamatosan azon a helyen kell alkalmazni, mely a betegség kiindulási góca, tehát a herék környékén. Ugyanazt a kezelést kell alkalmazni, mint a „rosszindulatú nyirokmirigy-megbetegedések" fejezetében leírtak.

LEUKÉMIA (Fehérvérűség)

Javasolt teakeverék:	20 g fehér üröm	30 g csalán
20 g veronika	30 g bodzavirág	15g orbáncfű
25 g közönséges galaj	30 g körömvirág	15 g pitypanggyökér
25 g cickafark	30 g vérehulló fecskefű	25 g réti legyezőfű

A fenti teakeverékből egy púpozott teáskanálnyit számítunk ¼ liter vízre. Egy nap folyamán legalább két liter teát kell elkortyolgatni. Igen fontos volna, ha a gyógynövényeket frissen tudnánk a természetből gyűjteni, legalább is néhányat a feltüntetettek közül. Mivel a leukémia legtöbb esetben a lép hiányos működésének következménye, fentieken kívül még hat korty kálmosgyökérteát is el kell fogyasztani. Egy csapott teáskanál kálmosgyökeret ¼ liter vízben éjszakára állni hagyunk, reggel megmelegítjük és leszűrjük. Minden étkezés előtt és után fogyasszunk ebből egy-egy kortyot. Három teáskanál (maximum három evőkanálnyi) svédkeserűt három csésze gyógyteával felhígítunk. Ezt a mennyiséget minden étkezés előtt és után egész napra elosztva isszuk meg. Ajánlatos a máj- és lép környékére négy óra hosszat svédkeserűs borogatást, ezenkívül zsurlós dunsztkötést is helyezni. (Mindkét borogatást lásd az Általános tudnivalók-nál)

Mindennemű savas élelmiszer, pl. narancs, citrom, grapefruit, a különböző gyümölcslevek, savanykás nyers gyümölcs, valamint erősen sózott, fűszeres ételek, felvágottak és a zsíros hús fogyasztása kerülendő. Almakompótot minden mennyiségben lehet fogyasztani.

1978 novemberének elején kétségbeesett szülők jelentek meg nálam 6 éves kisfiúkkal. Az NSZK-beli Péter W. leukémiában szenvedett. A betegség 1978 májusában kezdődött lázzal és lábszárfájdalommal. Mivel állapota nem javult, július elején a mannheimi kórházba került, ahol tizenegy hónapig kezelték, azonban kibocsájtásáig semmi javulás nem következett be. Amikor először láttam, már nem volt haja, nagyon sápadt, fáradékony és étvágytalan volt. Mély fekete karikák voltak a szeme körül, látszott, hogy súlyosan beteg. A gyermek az első kakukkfű-fürdő után már felélénkült (lásd a Kakukkfű címszónál és a Felhasználási módok-nál), - ezt szülei tanácsomra készítették. A fürdővizet a növényekre még kétszer visszaöntötték és felmelegítették, vagyis háromszor lehetett felhasználni. Ezután a fent leírt gyógyteát itta. A gyermek lelkiismeretesen itta negyedóránként a korty teáját, bár kicsi volt, maga nézte az órát. Étkezésnél is betartotta a diétás előírásokat. Szüleivel 1978 novemberében utaztak vissza a kórházba vérvizsgálatra. A professzor számára rejtélyes volt a vérkép jelentős javulása. December közepére ismét kinőtt dús üstöke, amikor szüleivel megjelent a következő vérvizsgálaton. Az orvosok megállapították:

„A vérkép jobb nem is lehetne!" Megfoghatatlan, hihetetlen volt az egész, nem tudták hová sorolni. 1979 áprilisában Péter a szüleivel eljött a felsőbajorországi Traunsteinben tartott előadásomra, ekkorra már teljesen egészséges gyermek volt. Itt mintegy 1800 főnyi hallgatóság volt jelen, s ennek megfelelő volt a tapsvihar, amikor Pétert bemutattam a hallgatóságnak és elmondtam szenvedéseinek történetét.

1979 október végén is eljött szüleivel Pforzheimben tartott előadásomra, amelyen kétezerkétszázan vettek részt. Itt is bemutathattam a teljesen gyógyult gyemeket a hallgatóságnak. Azóta is, ahogy azt 1979 karácsonyi levelében megírta, állandóan issza a gyógyteát és édesanyja rendszeresen felrakja lépére és nyakára a svédkeserűs borogatást és majorannaolajjal dörzsöli be. A gyermek színes ceruzával egy papírlapra körömvirágot és cickafarkot és csalánt rajzolt, s alá írta: „Az én megmentőim" - ezt én meghatónak tartom. A szüleivel időnként még most is elmennek vérvizsgálatra, bár Péterből egészséges fiatalember lett. Rendkívül fontosnak tartom az orvosi ellenőrzést! Ugyancsak helyeslem a gyógyteák további fogyasztását és az állandó borogatást. Megvédik a korábban rosszindulatú betegségben szenvedőt a későbbi visszaesésektől.

MÁJZSUGOR ÉS A MÁJ MEGBETEGEDÉSEI

Reggel éhgyomorra és este fél órával vacsora előtt egy-egy csésze patikában vagy gyógynövényboltban vásárolt korpafüvet kell elfogyasztani, ez mind a májzsugor, mind a daganatos májmegbetegedés ellen használ. Azonnal megszünteti a mindkét betegségre jellemző légszomjat. ¼ liter vízre egy csapott teáskanál gyógynövényt számítunk. Emellett hat korty kálmosgyökérteát és 2-3 csésze csalánteát ajánlatos meginni. Helyezzünk a máj fölé svédkeserűs borogatást napi négy órára, zsurlós dunsztkötést ágyban fekve lehetőleg reggel és délután 2-2 órára, és egész éjszakára. Minden borogatást meleg kendőkkel kell letakarni, nehogy a párolgó nedvesség következtében meghűlés következzék be.

A NYELV BETEGSÉGEI

Frissen szedett, apróra vágott galajt leforrázunk és rövid ideig állni hagyjuk. Napi hat-nyolc csészére számítva csészénként egy púpozott teáskanálnyi galajt adunk hozzá. Egész napon át a lehető legmélyebben végzünk torok- és szájöblítést. A teát kiköpjük. Persze nem baj, ha ezenközben egy-egy korty le is csúszik. A duzzanatok hamar visszafejlődnek, a negyedik-ötödik napon a fájdalom is csillapul. A legtöbb esetben a besugárzásra sincs többé szükség. A galajteával való gargalizálás, torok- és szájöblögetés, valamint a teaivás eredményeként a beteg meglepően rövid idő múlva panaszmentes lesz.

NYIROKMIRIGY-MEGBETEGEDÉS

Frissen szedett, új termésű majorannát töltünk egy üvegbe, olívaolajat öntünk rá és tíz napig a napon, vagy a tűzhely közelében állni hagyjuk. Ezzel a majoranna-olajjal, körömvirág-kenőccsel és orbáncfű-olajjal kenjük be a megbetegedett nyirokmirigyet. (Lásd a Körömvirág és Orbáncfű címszavaknál.) Megmossuk és deszkán összetörjük a lándzsás-és széleslevelű útifű friss leveleit, acsalapu leveleit (e növény a lapulevél rokona, nagy, kalapalakú levelei patakparton és nedves erdőszéleken találhatók), friss galajt, vagy a körömvirág friss levelét és szárát. A leveleket azért kell nedvesen szétmorzsolni, mert a víz elősegíti a nedvek teljes kipréselését. Ezután a levélpépet felváltva helyezzük a megbetegedett nyirokmirigyekre. A beteg maga érzékeli, melyik levélpép hat rá kedvezőbben.

Ha a beteg már műtéten esett át, a friss levélpép mellett svédkeserűs borogatásokat, esetleg bedörzsöléseket is alkalmazhatunk, valamint zsurlós dunsztkötést rakhatunk fel. Ezeket két-két órára helyezzük fel az ágyban fekvő betegre (mindkét borogatás leírását lásd az Általános tudnivalók-nál). Okvetlenül itassunk meg napi másfél-két liter teát az alábbi összetételben: 100 g zsurló, 300 g körömvirág, 100 g cickafark és 100 g csalán; e keverékből egy púpozott teáskanálnyit adunk ¼ liter vízhez. A nap folyamán kortyonként kell elfogyasztani. Ne feledkezzünk meg a korábbiakban említett három evőkanál svédkeserű beadásáról sem.

A rosszindulatú nyirokmirigy-betegségek gyakori velejárója az úgynevezett elefantiá-zis. Ilyenkor a karok és lábak nagymértékben megduzzadnak, érzéketlenné és keménnyé válnak, a beteg úgy érzi, mintha a végtagjai fahasábszerűen lógnának le törzséről. Ez esetben a fenti leírt levélpép-pakolásokat a nyirokmirigyektől kiindulva kell felrakni, s ezzel a duzzadt részeket is le lehet fedni. Ki kell azonban emelni a termetes medvetalp *(Heracleum spondyllum)* levelének kitűnő hatását is. Ez a szívós ernyős virágzatú növény, melyet tehénpaszternáknak, medvelapunak is neveznek, réten, nedves törmelékhalmokon, legelőn, tisztásokon és árnyas bokrosokban terem. Virágai fehéresen, néha rózsaszín árnyalatban pompáznak. A növény öt-, vagy többágú karom, vagy mancsalakú leveleivel magasan emelkedik ki a rét és a tisztások növényzetéből. Levelei kitűnő nyúleledelként ismertek. Tejesasszonyom mesélte, hogy a friss takarmányból tehenei először a nagylevelű szálakat válogatják ki. A leveleket nagy mennyiségben kell leszedni, megmosni és nedvesen átgyúrni, majd éjszakára a testre rakni és jól bekötni. A beteg számára csodálatos megkönnyebbülést hoz reménytelennek tűnő állapotában. Az éjszakára hideg vízbe áztatott papsajtból készített fürdő is javulást jelent, hozzájárul ahhoz,

hogy a megduzzadt kar és láb visszanyerje eredeti alakját. A kemény duzzanatok madársóska levével való ecsetelése ugyancsak sikeresnek ígérkezik.

PAJZSMIRIGY-MEGBETEGEDÉS

Igen mély toroköblögetést végzünk felváltva közönséges galaj- illetve papsajtteával. Ugyanezekből a friss füvekből éjszakára borogatást teszünk fel. A friss növényeket megmossuk, sodrófával péppé morzsoljuk, a beteg testrészre helyezzük és jól bekötjük. Száraz füvek esetén a toroköblítő tea maradékát megmelegítjük és kevés vízzel és árpaliszttel elkeverve vászondarabra kenjük fel és bekötjük. Napközben két óra hosszat zsurló dunsztkötést alkalmazunk, négy óra hosszat pedig svédfüves borogatást; ezalatt helyes ágyban maradni (mindkét borogatás leírását lásd az Általános tudnivalók címszó alatt). Ezenkívül naponta másfél-két liter teát kell elkortyolgatni, melyet körömvirág, cickafark és csalán 1:1 arányú keverékéből készítünk. (¼ liter vízhez egy púpozott teáskanál teakeveréket adunk.) A napi adagból háromszor fél csészényit elkülönítünk, ehhez egy-egy teáskanálnyi svédkeserűt töltünk. Minden étkezés előtt és után fél órával fogyasztjuk.

TUMOROK (Daganatok)

Kneipp tisztelendő mutat rá írásaiban arra, hogy a zsurlófű mindenfajta tumor fejlődését meggátolja és még a rosszindulatú daganatokat is meggyógyítja, illetve lassanként eloszlatja. Erről magam is meggyőződhettem. Miért nem szentelnek nagyobb figyelmet az ő tanácsainak?

Hány halálos betegnek adhatnánk esélyt az életre és mennyi bánattól kímélhetnék meg a hozzátartozókat!

Megfigyeléseim révén felismertem, hogy a zsurlófüves dunsztkötések igen hatásosak mindenféle tumor esetén. Jó maréknyi zsurlót szitába helyezünk és zubogó forró vízzel telt fazék fölé tartjuk (megfelel burgonya-, vagy zöldségpároló is). A megpuhult, párolt zsurlót vászonkendobe rakjuk és oda helyezzük, ahol a *tumor, a daganat, a ciszta,* az *adenoma, a melanoma, apapilloma, vagya hematoma*található. Az egészen súlyos megbetegedéseknél már reggel az ágyban felrakjuk a kötést és két óra hosszat hagyjuk a beteg testrészén. Délután ezt megismételjük, és a borogatást éjszakára is feltesszük. Fontos, hogy a dunsztkötés forró legyen és melegen tartsuk! Ugyanazt a zsurlómennyiséget három-négyszer is felhasználhatjuk. Délben svédkeserűs borogatást rakunk fel. A bőrre előzőleg sertészsírt, vagy körömvirág-kenőcsöt kell tenni, erre kerül a svédkeserűvel megnedvesített vatta, majd hőszigetelésként egy száraz vattacsomó, ezt letakarjuk egy műanyagfóliával és kendővel lekötjük. Az ilyen borogatással a beteg otthon járkálhat, vagy üldögélhet is. A borogatás levétele után a bőrt be kell hintőporozni, hogy ne viszkessen.

Tumoroknál, daganatoknál, vagy a bőr felületén elhelyezkedő fekélyeknél a lándzsás-, vagy széleslevelű útifűből és termetes medvetalpból készített levélpépet friss állapotban rakjuk fel. (Lásd rosszindulatú nyirokmirigy-megbetegedés.) Folyamatos és rendszeres alkalmazás esetén már az ötödik napon javulást, két hét múlva pedig határozott gyógyulást észlelhetünk. Sikerrel kecsegtet a beteg területeknek a madársóska megmosott, nedvesen átturmixolt leveleinek levével való ecsetelése is. Reggel fél órával a reggeli előtt és este fél órával a vacsora előtt egy-egy csésze zsurlóteát kell meginni, napközben pedig 300 g körömvirág, 100 g cickafark és 100 g csalán keverékéből készült teát kell másfél-két liter mennyiségben elfogyasztani. Ebbe a teába a lehetőség szerint napközben hatszor (egy-egy óra időközzel) csészénként 3-5 csepp madársóskalevet cseppentünk.

Egy bajorországi asszony leveléből idézem: „Nemrégiben megírtam Önnek, hogy a szomszédunkban lakó 48 éves férfi, négy gyermek apja igen kétségbeesetten és betegen jött ki a kórházból, ahol agytumorral és bénulásos tünetekkel kezelték. Arcának egyik fele már teljesen béna volt, ezáltal egyik szemét nem tudta kinyitni. Orvosai szerint erről már le kell mondania. Elképzelheti, milyen kellemesen meglepett mindannyiunkat, amikor néhány nap múlva, miután az Ön tanácsai szerint a »Teremtő patikájából« származó gyógyfüvekkel kezeltük,

szeme újból kinyílt és általános közérzete is javult. A háziorvosának, amikor a nyitott szemet és betege jó állapotát látta, meglepetésében le kellett ülnie. Szerinte ilyen még nem volt."

A bajorországi Allgáuból Joachim M. úr az alábbi levelet írta 1979 június 25-én az egyik német újság szerkesztőségéhez: „A német sajtó támadásai Mária Treben asszony és "*Egészség Isten patikájából«* című könyvecskéje ellen arra késztetnek, hogy közöljem gyermekem esetét: az 1973 augusztus 4-én született Danielára vigyáztunk, minden betegségmegelőző eljárást betartottunk és a legkisebb probléma esetén azonnal orvoshoz vittük. Ennek ellenére nem volt orvos, aki idejében észrevette volna a gyermekünket fenyegető gyilkos kórt, csak akkor, amikor már túl késő volt. Csak 1978 augusztus elején ismerték fel a baját. Gyermekünk addig igen élénk volt, de ezután napról-napra elesettebb lett: mindig közömbösebb és egyre fáradtabb volt. Ismételt orvosi konzultációk után, amikor sohasem adtak pontos diagnózist, volt módunk kislányunkat egy Augsburg melletti gyermekklinikára beutaltatni. Gyermekünk fizikai erejét teljesen kimerítő többnapos vizsgálat után közölték velünk, hogy Danielának gyógyíthatatlan tumora van, amit a rendelkezésre álló eszközökkel nem lehet meggyógyítani. A gyógyulásnak 2-5% esélyt adtak, hogy azért ne fosszanak meg bennünket minden reménytől. Sugárkezeléssel és Cortizon-injekciókkal próbálták a tumort annyira redukálni, hogy esetleg operálható legyen. 1978. szeptember elején műtét végrehajtását kísérelték meg, melyet azonban a kezdeti stádiumban abba kellett hagyni, mert gyermekünk a vérátömlesztések ellenére is elvérzett volna. A tumor az egész hasüregben szétterjedt, a fontos szerveket, a máját, az epét, lépet és vesét teljesen átszőtte, de még az aortát és a lábszári főütőereket is elszorította, ami magyarázatot adott arra, hogy gyermekünk miért nem tudott már szaladgálni. Ekkor kezdődött igazán gyermekünk kálváriája. Állandóan besugárzást és cortizoninjekciókat kapott. Nem tudja elképzelni, mindez mit jelentett nekünk, szülőknek. Összesen hét hétig naponta ott álltunk a gyermek ágyánál Augsburgban és igyekeztünk jelenlétében nevetni és vidámnak látszani. Már ez is óriási lelki megterhelést jelentett. Eközben végig kellett néznünk, amint a gyermek napról-napra fogy és egyre elesettebbé válik. A besugárzás és a cortizoninjekciók hatására már szinte semmit sem tudott enni. A műtét után egy héttel sárgaságot kapott, mely egyre súlyosabb lett.

Az orvosok eleinte azt gondolták, hogy a vérátömlesztés hatása. Többszöri, több órás vizsgálattal megállapították, hogy a tumor elzárta az epevezetéket, újabb operációt javasoltak, hogy mesterséges epevezetéket helyezzenek be. Arra a kérdésemre, hogy ez okvetlenül szükséges-e, ellenkérdést szögeztek nekem: azt akarom, hogy gyermekem meghaljon a májműködés megszűnése miatt? Ebbe a kísérletbe gyermekem minden valószínűség szerint belehalt volna. Azonban úgy esett, hogy ebben az időpontban a műtőt éppen átépítették és a kezelőorvos úgy vélte, hogy a műtét sürgős lenne ugyan, de meg kell várni, amíg a műtő teljesen működőképes lesz, mivel optimális körülményeket kívánt biztosítani. Követelésemre a gyermeket tíz napra hazavihettük, mivel úgysem volt tennivalónk ez idő alatt. Ez 1978 szeptember végén volt. Csak erre vártam. Időközben egy ismerősöm révén hallottam Maria Treben asszonyról, s ekkor felhívtam telefonon. Azt tanácsolta, hogy szerezzem be azokat a gyógyfüveket, melyeket *„Egészség Isten patikájából" című* könyvében a rosszindulatú tumorok címszava alatt felsorol. Szorult helyzetünkben nem tudtuk, mitévők legyünk, s így véleményünk szerint nem volt veszteni valónk, csak javíthattunk a dolgon. Mint utóbb megtudtuk, gyermekünk túlélési esélyeit már csak karácsonyig ítélték valószínűnek. Treben asszony a telefonba azt mondta, hogy öt nap múlva javulásnak kell beállnia. A nagy csoda megtörtént.

Ötödik éjszaka gyermekünk sírni kezdett, holott ezelőtt még sikoltozott a fájdalomtól. Egyszeriben mi lettünk a legboldogabb emberek. Mi is történt? A véredények elzáródása folytán eddig nem jutott el a vér az alsó végtagi vénákba, de most újból utat talált oda és zsibbadtság érzetét keltette. Itt volt a bizonyíték, hogy a gyógyfüvek hatni kezdenek. A tervezett műtét előtt észrevettük, hogy a sárgaság alábbhagy, mire lemondtuk az operációt. Időközben az injekciók hatására gyermekünknek teljesen kihullott a haja. Röviddel 1978 karácsonya előtt újból ellenőrző viziten voltunk Augsburgban, amikor is a professzor, afféle

nagyágyú a szakmájában, már nem tudta a tumor meglétét megállapítani. A röntgenleletek már csak meszesedéseket mutattak ki, s ez nagy reményeket ébresztett bennünk. Az egész mintegy kilenc hét alatt történt. Gyermekünk a mai napig is jól van és Treben asszony tanácsai alapján már fél évvel tovább tarthattuk körünkben, mint azt az orvosok megjósolták.

Hangsúlyozni szeretném, hogy Treben asszony önzetlenül volt segítségünkre. Éppen ezért csodálkozom, hogy a német sajtóban állandó támadások érik. Ezért írtam le Önnek ezt az esetet. - Hogy mindent papírra vessek, valóságos regényt kellett írnom. Még egyszer szeretném Maria Treben asszonynak hálámat kifejezni önzetlen segítségéért. Családommal együtt nagy csodát éltünk át."

A beszámoló sokat ígérő, és mindenki abban a hitben volt, hogy itt már semmiféle szövődmény nem jöhet közbe. A kis Daniela összes létfontosságú szervét behálózó tumor, mely életét veszélyeztette, felszívódott és minden áttételével együtt eltűnt. Sajnos, a gyermek ennek ellenére fél év múlva elhunyt. Nem a szülőktől tudtam meg, hanem igen cinikus módon egy német újságíró terjesztett rólam országos lapokban olyan pletykákat, melyekben alaposan befeketített. - Hogy történhetett, hogy a kis Daniela halálos betegségében bekövetkezett látványos javulás mégis szomorú véget ért? Az apa még egyszer írt nekem, körülbelül egy fél év múlva, hogy a gyermek hirtelen belázasodott, akkor bevallotta, hogy abbahagyták a tea itatását, mivel úgy vélték, „egy ilyen kis gyermeket nem lehet állandóan teaivásra kényszeríteni." Nem, ezt valóban nem lehet. Viszont a szülők okos magatartásával elérhették volna, hogy a kislány megigya a gyógyteát. A betegség halálos volt, az orvosok nem segíthettek. A Teremtő patikájából szedett gyógyfüvek segítettek. Biztos, hogy a későbbiekben is segítettek volna. Kérem olvassák el a Leukémia címszó alatt a kis Péter W. esetét.

TÜDŐMEGBETEGEDÉSEK

Naponta kortyonként négy csésze cickafarkteát kell elfogyasztani, ezenkívül reggel éhgyomorra és fél órával vacsora előtt egy-egy csésze zsurlóteát. Napközben kálmosgyökeret kell rágcsálni, nedvét kevés cickafarkteával lenyelni, a rostos maradékot pedig kiköpni. Fájdalmas rohamoknál éjszakára zsurlós dunsztkötést teszünk a tüdőre, napközben pedig négy órára svédfüves borogatás ugyanide, esetleg a hátra is.

VESEMEGBETEGEDÉSEK

Ebben az esetben azt a gyógyteát kell inni, melyet a svájci természetgyógyász, Künzle tisztelendő ajánl vesezsugor esetében. Egyenlő mennyiségű erdei arany vesszőből, közönséges galajból, fehér és sárga árvacsalánból készítjük el és napi négy csészével kortyonként fogyasztjuk. Egy-egy teáskanál svédkeserűt adunk hozzá.

Alkalmazzunk zsurlós ülőfürdőt, melyhez esetenként 100 g gyógyfüvet számítunk, ezt éjszakára hideg vízbe áztatjuk, reggel pedig a felmelegített levét a fürdővízbe öntjük. Fürdési idő: 20 perc. A fürdővizet visszaönthetjük a növényekre, s így egy főzetből háromszorra elegendő adalék készíthető. Éjszakára zsurlós dunsztkötést, napközben négy órára svédfüves borogatást kell a vesékre helyezni (mindkét borogatás leírását lásd az Általános tudnivalóknál).

Napi 3-4 csésze porcsinfű-tejjel csodálatos hatást lehet elérni. Csészénként egy púpozott teáskanálnyit leforrázunk forró tejjel, fél percig állni hagyjuk, és jó melegen kortyonként elfogyasztjuk.

FONTOS FIGYELMEZTETÉS

A megjelölt nagy mennyiséget a teából minden rosszindulatú betegség esetén el kell fogyasztani. Ha a beteg sokallja, muszáj erőltetni kicsit, 15-20 percenként kortyoljon belőle. Mire a következő korty lejut a gyomorba, az előzőt már megemésztette. Az elveszített étvágy a teaivás után újból megjön. Az emésztési folyamat is újból normalizálódik. Igen fontosnak tartom a kakukkfüves teljes fürdőt a nagyon legyengült betegek esetében, különösképpen, ha már lázas állapotban vannak. A beteg meglepő javulást érez, sőt egészségi állapotában

fordulat állhat be. A gyógyíthatatlan rákos megbetegedéseknél gyakran fordul elő hirtelen nagyfokú folyadékfelhalmozódás. Ilyenkor abba kell hagyni a megadott teamennyiség fogyasztását, helyette öt napig kizárólag napi 5-6 csésze zsurlóteát kell inni napközben kortyonként. Amennyiben a folyadékfelhalmozódás a harmadik vagy negyedik napon megszűnne, újból az eredeti teamennyiség fogyasztásához térünk vissza. Ha ez a folyamat újból bekövetkezne, megint a fenti eljárást alkalmazzuk. A legfontosabb szabály mindezeknél a megbetegedéseknél, hogy a rendszeres orvosi ellenőrzés elengedhetetlen. A *pontos egészségi állapotot csak orvos ismerheti fel!*

TEJSAVAS ERJESZTÉS

Nem mulaszthatom el, hogy közöljem az Erkrath-beli (NSZK) Elke B. asszony 1980 április 8-i levelében közölt kitűnő javaslatát az olvasókkal: „Miután az Ön tanácsai oly sokszor és jól segítettek rajtunk, módunkban állt, hogy szomszédainknak is tanáccsal és segítséggel szolgáljunk. Ezért először is szívből jövő köszönetemet fejezem ki, hogy tudását mindenki számára közérthetően nyilvánosságra hozta. Ma kaptam kézhez gyógy-eredményeiről szóló füzetét és abban olvasom, hogy véleménye szerint a gyógyfüveket mélyhűtéssel is tartósítani lehet. A mélyhűtőben például megváltozik az élelmiszerek cukortartalma; sok természetgyógyász megtiltja rákos pacienseinek a mélyhűtött ételek fogyasztását, ezért nem tartom célszerűnek a gyógyfüvek ilyen kezelését. Más javaslatom van; olyan savanyítási eljárással rakjuk el, ahogyan ezt a savanyú káposztával, babbal, céklával, uborkával tesszük. Hogy ez lehetséges, azt egy ismerősömtől tudom, aki sikeresen rakott el gyermekláncfüvet, csalánt és zellerlevelet. Idén minden, számomra elérhető friss gyógynövényből szándékozom eltenni: éppen tegnap raktam egy-egy üvegbe biokertemből tüdőfüvet, pitypang virágot és külön a pitypang gyökerét. Ez a lehető legegyszerűbb: légmentesen záró patentüvegekre van szükség, akkora nyílással, hogy könnyen szedhessünk ki egy kanálnyit. Az üvegek ne legyenek túl nagyok, hiszen az első felnyitás után már nem áll el a tartalmuk sokkal tovább. (Hűtőszekrényben körülbelül 3-4 hétig.) Az apróra vágott, megtisztított növényeket behelyezzük az üvegekbe, alaposan összenyomkodjuk (mint a savanyított káposztát). Ezután minden üvegbe egy teáskanál friss savót, vagy saját készítményű savanyúkáposztalevelet teszünk, majd annyi vizet töltünk rá, hogy a gyógyfüvek között ne maradjon levegő. Az egész mennyiség ne terjedjen túl az üveg peremétől 2 cm-re, hiszen az erjedésre is számítanunk kell.

Ezután meleg helyre tesszük, amíg erjedni kezd. Figyelni kell, nehogy kifusson, jó ha tányért teszünk az üveg alá. Két nap múlva le lehet tenni a pincébe. Az erjedés mintegy öt-hat hét múlva lesz teljes. Miután a savós termékeket nagyon ajánlják a rákos betegeknek, a tejsavas gyógynövények ugyanilyen hatásosak lehetnek."

UTÓSZÓ

A könyvről

Különös könyvet tart a kezében az olvasó. Egy figyelmesen kereső, nagyanyáink tudományára érzékeny füllel hallgató író könyve ez, melyben - a könyv alcíme is ezt mondja - tapasztalatait, tanácsait osztja meg az olvasóval. Maria Treben hívő ember, ezt könyvének címe is elárulja, hiszen a füveket, fákat, cserjék leveleit Isten patikájának tartja, amire figyelni kell. A könyvben a szerző a régi népi gyógyító hagyományok mély kútjából merít. Nagyrészt gyermekkori tapasztalatok tudatosulnak ebben a könyvben, melynek legszimpatikusabb vonása, a szerénység.

Maria Treben nem akar az ősöktől kapott tudással kereskedni. Nem árul gyógynövényeket, nem készít csodaszereket, nem fogad betegeket. Mindezt leírja könyve előszavában. De abban is példamutató, hogy nem az orvosok tudása ellen harcol. Könyve előszavában az ősi tudás hívőinek ezt tanácsolja: „az első kellemetlen közérzet, láz vagy egyéb betegségtünet jelentkezésénél feltétlenül orvoshoz kell fordulnunk". Ugyancsak magától értetődő súlyosabb betegség esetén vagy a lábadozási időszakban az orvosi ellenőrzés.

Mi akkor hát ennek a könyvnek a szándéka? A mai orvostudomány egyre jobban látja az elmúlt évtizedekben kialakult gyógyszeres kezelés veszélyét. Sok emberben kialakult az a hamis elképzelés, hogy a betegségeket csodagyógyszerekkel lehet legyőzni igazán. Ez a szemléleti mód nemcsak a prevenciót, a betegségek megelőzését sorvasztotta, hanem más, az ember biológiai egyensúlyát jobban kímélő módszereket is háttérbe szorított. Ezért fordul újabban a mai orvostudomány a gyógyszerektől újra a gyógynövények felé, felelevenítve atyáink hitét: „fűben fában orvosság van".

A könyv szerzője imádkozó, hívő katolikus, aki nem a gyógykönyvében hisz, hanem Istenben, akinek patikája a fű meg a fa. Éppen ezért szeretném, ha itt a könyv elején tisztáznánk egy sokszor rosszul értett gondolatsort. Hogyan függ össze a keresztény ember Istenben vetett hite meg a gyógyítás?

Mi is felelősek vagyunk egészségünkért

Démokritosz, a jeles görög filozófus, már 2500 esztendővel ezelőtt arról panaszkodott, hogy „az emberek az istenekhez könyörögnek egészségükért, de azt, hogy ezért ők maguk is tehetnek valamit- nem tudják". Soha nem rendelkezett az emberiség az egészséges életmódra vonatkozóan annyi pontos és tudományosan jól ellenőrzött ismerettel, mint ma; mégsem élt az ember a történelem során annyira önmaga ellen, mint éppen a XX. század második felében. Ezzel kapcsolatban a Német Szövetségi Köztársaság kiéli egyetemének belgyógyászati klinikáján végzett vizsgálatokat említhetjük illusztrációként. Itt azt vizsgálták, hogy a kórházba felvett betegek közül kik jutottak egészségtelen szokásaikért, dohányzás, kábítószer, alkoholfogyasztás, túlzott gyógyszerszedés miatt a kórházba. A vizsgálat azzal a meglepő eredménnyel járt, hogy minden második beteg nyilvánvalóan felelős állapotáért. *Dr. H. Schár,* a Zürichi Egyetem szociálegészségügyi osztályának professzora a halálozások okának vizsgálata során jutott hasonló eredményre. Ezeket a szomorú adatokat azért idézzük, hogy Démokritosz megállapításának időszerűségére figyelmeztessünk és a gyógyítás ajándéka kapcsán utaljunk egy nagyon lényeges dologra.

Jézus Mk 16:17-18 szerint megígérte: „Azokat pedig, akik hisznek, ilyen jelek követik betegekre vetik kezeiket és meggyógyulnak". Pál apostol pedig a Lélek ajándékai között felsorolja a gyógyítás ajándékát is (1Kor 12:4-10, Ef 4:11-12). A Biblia arról is tudósít, hogy Jézusnak ez az ígérete a tanítványok életében megvalósult (Acs 3:1-10, 4:30-31., 9:32-35). Mi hogyan állunk ezzel a kérdéssel? Mit mondhatunk a gyógyítás ajándékáról? Vajon ez az ajándék csak a szélhámosság határát súroló csodagyógyítók tevékenységében mutatkozik

meg? Vagy ez a bibliai ígéret ma nem érvényes? Ezekre a kérdésekre válaszolni kell. Most ehhez a válaszadáshoz szeretnék néhány alapvető dolog tisztázásával segítséget nyújtani.

Mi a betegség?

Isten tökéletesnek és jónak teremtette az embert (1 Móz 1: 27-31). Mivel a Biblia egyik alapvető tétele az, hogy az embert nem osztja fel halandó testre, ami bűnös és halhatatlan, bűntelen lélekre, hanem egynek és oszthatatlannak tartja - ez a tökéletesség nemcsak lelkileg jellemezte az Isten által teremtett embert, hanem testi állapotára is vonatkozott.

A betegség a Biblia szerint az egyetemes bűn következménye. Nem lehet ugyan a konkrét bűnökhöz hozzákötni az egyes betegségeket (vö. Jn 9:1-3), de a Szentírás alapján valljuk, hogy a bűn a végső oka minden betegségnek. A betegség lényegében nem más, mint az ember testében megmutatkozó harmóniazavar. A harmóniát a világban Isten teremtési rendje vagyis a törvény biztosítja, a bűn pedig - törvénytelenség (Uán 3:4). Ezért a betegség is valahol Isten teremtői szándékának, a törvénynek megsértésével függ össze - a törvény megsértésének következménye.

Jézus a megváltási terv során soha sem úgy oldotta meg a bűn kérdését, hogy a tünetet szüntette meg, hanem úgy, hogy a legdrágábbat, Jézus Krisztust odaadva, az okot, a bűnt győzte le. Az ember az Éden óta mindig fordított úton akar szabadulni a bűntől. Amikor az első bűn után mezítelennek érezte magát, nem Istenhez menekült, nem az okot, a bűnt akarta megszüntetni, hanem fügefalevélből körülkötőket készített, vagyis a körülmények eltakarásával akarta a bűnt elrendezni. Ezért menekült Isten számonkérő szava elől a másik ember - végső soron a teremtő Isten - vádolásába (1 Móz 3:7-13). Isten viszont sok esetben a megbocsátás ellenére sem hárította el a bűn következményét, mint pl. Dávid esetében (2 Sám 12:13-14), sőt sokszor a betegséget sem. 2Kor 11:7 szerint Sátán angyala adta Pál testébe a tövist - valamilyen betegséget -, és az apostol buzgó imádsága ellenére sem szabadult meg a betegségtől. Isten ezt a tövis használta fel arra, hogy Pál hűségét, alázatosságát megőrizze általa. A bűn következménye mutatja az elkövetett bűn súlyát, és megerősíti azt a tudatot, hogy állandóan Isten kegyelmére vagyunk utalva. Jézus a meggyógyítot-takat így bocsátotta el: „többé ne vétkezzél, hogy rosszabbul ne legyen dolgod" (Jn 5:14).

A bűnnek és a betegségnek erre az összefüggésére a Sátán is épít. El akarja hitetni az emberrel, hogy Isten minden bajnak, csapásnak az oka. Legjobb példa erre talán Jób esete. Jób igaz, istenfélő és bűngyűlölő ember volt. A Sátán vádaskodása nyomán megengedi Isten Jób életében a próbát azért, hogy hite erősödjön (Jób 42:5-6). De a kísértés, a megpróbáltatások során a Sátán mindig úgy akarja feltüntetni a bajt, a rosszat a betegséget, mintha Isten büntetné betegséggel, csapással kedves szolgáját (Jób 1:11., 2:4). Isten viszont válaszában, szavaiban helyreigazítja a Sátánt. Nem ő büntet, nem ő sújt betegséggel, hanem a Sátánnak ad lehetőséget a kísértésre (Jób 1:4., 2:5); de a kísértésnek az, Aki nem hagy felettébb kísértetni, határt szab. így Isten ura marad a betegségnek is (Ám 3:6., Hós 6:1).

Jézus a gyógyító

A Szentírás szerint azért jött Jézus, mint az Embernek Fia, hogy az ördög munkáját lerontsa. Jézus meg akar szabadítani a bűntől és a bűn következményétől. Ezért Isten országában nem lesz betegség, halál és fájdalom (Jel 21:4). A bűn elrendezésének eszköze a bűnbocsánat. Ezért a bűnbocsánat és a gyógyulás összefügg egymással. Jézusnak sok csodája bizonyítja ezt. De itt is figyelembe kell venni egy nagyon fontos alapelvet: „Amit emberi erő képes végrehajtani, ahhoz Isten nem rendelt mennyei hatalmat" (E. G. White: A világ reménye Bpest, 1976.305. o.).

Hogyan kell ezt a törvényszerűséget alkalmazni? Mi a gyógyulás? Ha a betegség a bűn következménye, a bűn pedig törvénytelenség, akkor a gyógyulás a bűnnek és törvényszerűségeinek felszámolása az ember életében. Amikor az orvos gyógyít, lényegében nem tesz mást, mint összhangba hozza az embert biológiailag a természet rendjével, helyreállítja az emberi test megbomlott harmóniáját. Most kell visszatérnünk a bevezetőben említett Démokritosz-mondáshoz. Ezen a ponton értjük meg azt, hogy nekünk is van

tennivalónk. Hitünk szerint Jézus megváltása nem ment fel a törvény kötelező érvénye alól, hanem helyzetünket úgy változtatja meg, hogy alkalmasakká lehetünk a törvény lényege, a szeretet szerinti életre. Ez kell, hogy történjen a testi életünkre

vonatkozó törvények tekintetében is. Érdemes ezzel kapcsolatban E. G. White szavait idézni: „A természet törvényeinek megsértése feltétlenül megtermi életünkben a maga gyümölcsét; de amikor megbetegszenek, sokan nem a valóságos ok számlájára írják szenvedésüket, hanem zúgolódnak Isten ellen nyomorult helyzetük miatt; holott Isten nem felelős olyan szenvedésért, ami a természet törvényeinek semmibevételéből következik. A betegség a természet erőfeszítése, amellyel igyekszik megszabadítani a szervezetet az egészségügyi törvények áthágása folytán előállott állapottól. Betegség esetén meg kell állapítani, hogy mi a kórokozó. Az egészségre ártalmas körülményeken változtatni kell, a rossz szokásokat elhagyni, majd támogatni a természetet, amikor azon munkálkodik, hogy helyreállítsa a megfelelő állapotot." (E. G. White: Válaszd az életet!)

A gyógyulás nem misztikus csoda, hanem Isten teremtői rendjének újra megvalósulása életünkben. Ezek után ne várjuk azt, hogy a gyógyulás csodájával Isten szentesíteni fogja a mi életünkben a természet törvényeinek áthágását, az egészségtelen életmód bűnét!

„Mértékletesen... a jelenvaló világban"

„A törvény betöltése a szeretet" (Rm 13:14). A szeretet az az összefoglaló elv, ami a törvény igazi tartalmát feltárja. E. G. White, a múlt század egyik legjelentősebb egészségnevelője tanított arra az alapvető igazságra, hogy az ember testi életét is ugyanolyan súlyú isteni törvények szabályozzák, mint lelki életét. Ha ezeket a törvényeket tiszteletben tartjuk, akkor lesz testünk Isten temploma (1 Kor 6:19-20).

A testi életünkre vonatkozó törvényeknek is van egy összefoglaló elve: a mértékletesség. Pál apostol gyakran használta az enkrateia szót ennek a fogalomnak a megjelölésére. Ez a szó nemcsak a görög filozófusok erénykatalógusainak része, hanem sportszakkifejezés is volt. Pál szemtanúja volt a görög világ egyik legjelentősebb sporteseményének, az iszmoszi játékoknak. Az itt szerzett tapasztalatait használja fel a keresztény élet törvényszerűségeinek érzékeltetésére. Ennek a figyelembevételével így fordíthatjuk le az 1. Korinthusi levél ide vonatkozó szakaszát: „Nem tudjátok, hogy a stadionban versenyzők mind futnak, de csak eggyé lesz a győzelmi koszorú? Úgy fussatok hogy a tietek legyen! Akik a küzdelemben részt vesznek, valamennyien sportszerű életet élnek minden tekintetben... Azok azért, hogy hervadó koszorút kapjanak, mi azért, hogy hervadhatatlant. Én is futok, de nem céltalanul, mérem az ökölcsapásokat (verekedek a szorítóban), de nem levegőt csapkodva, hanem szem alá ütök és leigázom az óemberemet, hogy míg másoknak hirdetem az igét, magam alkalmatlanná ne legyek." (9:24-27). Ebből a színes, sokat mondó igéből most csak a tárgyunk számára lényeges tanulságokat vonjuk le. Mértékletesen élni = sportszerűen élni. A mértékletes élet nemcsak a testi egészség megóvása érdekében fontos, hanem hozzátartozik lelki épségünkhöz is. A mértékletes életmódra azért van szükségünk, hogy lelki életünk is kiegyensúlyozott maradjon (Tit 2:12-14., 1 Pét 4:7 stb.).

A mértékletes életmód teszi életünket kiegyensúlyozottá. Jézus gyógyító hatalma nem teszi feleslegessé, értelmetlenné a mértékletességet, hanem éppen ezt az életmódot akarja helyreállítani. Jézus gyógyítása nem a teremtés rendje ellenére működik. „Isten nem függeszti fel törvényeit. Nem működik azokkal ellentétben. A bűn következményeit nem semmisíti meg. Azonban átformál bennünket. Kegyelme által az átok is áldássá válik." (E. G. White: Nevelés 76.)

A bűn megrontotta az ember harmóniáját a teremtett világgal. A föld elidegenedett az embertől (1Móz 3:17). Ezért a megváltásban Jézus nemcsak Önmagával és felebarátainkkal, hanem a természet világának törvényszerűségeivel is összhangba akarja hozni életünket. Csak a mértékletesség elvének gyakorlásán belül lesz számunkra Jézus a gyógyító. Aki ezt az alapelvet megkerüli, elszigeteli magát Jézustól, aki a törvénynek is ura.

A gyógyítás ajándéka

A Szentlélek ajándékairól ma aránytalanul több szó esik a kereszténység körében, mint a Lélek gyümölcseiről; pedig a Lélek ajándékai a keresztény ember életének különleges lehetőségei, míg a Lélek gyümölcsei a lelki élet természetes velejárói. Aki nem termi a Lélek gyümölcseit, nem várhatja, nem birtokolhatja a Lélek ajándékait. A Lélek gyümölcseit Pál a Galatáknak írt levél 5:22 versében felsorolja. Első olvasásra is kitűnik, hogy ezeknek a tulajdonságoknak jelenléte az ember életében üdvösségünk kérdése. Akinek az életében ez a szeretettől a mértékletességig ívelő tulajdonságsor nincs meg, annak az Istennel való kapcsolata nincs rendben. A sor első tagja a szeretet, az erkölcsi törvény összefoglalója, míg az utolsó tag - a mértékletesség - a testi életünkre vonatkozó törvényeké.

A Lélek ajándékairól a legfontosabb, legjelentősebb kijelentés az, hogy haszonra, a gyülekezet építésére adatnak „a szentek tökéletesbítése céljából szolgálat munkájára, a Krisztus testének építésére (Ef 4:12., vö. 1Kor 12:28-31. stb.). A gyülekezet ura Jézus, az Ő teste az egyház, így a Lélek ajándékait Ő osztogatja a gyülekezet belső szükséglete szerint. Jézus tudja, hogy a gyülekezetének milyen ajándékokra van szüksége. Ezt nem nekünk, embereknek kell megállapítani. Nem a Lélek ajándékai, hanem a Lélek gyümölcsei bizonyítják, hogy mi Isten gyermekei, Isten egyháza vagyunk-e vagy sem. Nagyon fontos a Lélek gyümölcseinek és Isten törvényének az összefüggése. A Tízparancsolat - Istennel és embertársainkkal való közösségi viszonyainknak összefoglalása. A Lélek gyümölcsei is állandóan feltételezik ezt a kétirányú közösséget. A Tízparancsolat törvényeinek megkerülése alkalmatlanná tesz a Szentlélekkel való közösségre. Ha Isten törvényével szembefordulok, képtelen leszek teremni a Lélek gyümölcseit. Lehet, hogy különleges képességekre szert tehetek, prófétálhatok, ördögöket is űzhetek és sok hatalmas dolgot is tehetek, de Jézushoz - aki elküldi a Szentlelket - nincs közöm (Mt 7:22-23).

Ezért tanácsolja Pál a korinthusiaknak a szeretet kiváltképpen való útját a Lélek ajándékai körül a gyülekezetben folyó vita megoldására. Ha valaki a törvény lényegével, összefoglalásával, a szeretettel összhangban él, annak a számára nem probléma a Lélek ajándékai. A lelki ajándékokon keresztül Isten cselekszik, nem mi, emberek. A lelki ajándék nem azt jelenti, hogy Isten átruházza mindenható isteni erejének egy részét az emberre, hanem azt, hogy az ember eszköz lesz a mindenható Isten kezében. Ez csak úgy lehet, ha önmagam megüresítem és elvállalom az engedelmesség útját. Nem az gyógyít tehát, aki a gyógyítás ajándékát kapta, hanem Isten.

Akkor mi ennek a lelki ajándéknak a lényege? Eszköznek lenni Isten kezében! Isten, az Ő Szentlelke által hozzásegít ahhoz, hogy az Ő cselekedeteit közvetítsem az embereknek. Erre az az imádság tesz alkalmassá, amiben nem én akarom Istent alakítani az én elképzeléseim, terveim szerint, hanem én alakulok Isten képére, az Ő gondolatainak, akaratának rendje szerint. Itt is szabály marad az, hogy Istennek az a célja a gyógyítással, hogy aki meggyógyult, összhangba kerüljön Isten egyetemes törvényével, a teremtett világ Isten által megalkotott rendjével. A gyógyítás ajándékát nem tétlen, csodaváró keresztény kapja, hanem az az ember, aki keresi Isten életünket átalakító törvényszerűségeit. A gyógyítás - helyreállt összhangot, harmóniát jelent a természet törvényeivel. Lehetetlen ott és akkor a hit általi gyógyulásról beszélni, ahol ez a feltétel hiányzik. Nem a gyógyulás tényének, vagy Jézus Krisztus valóságának elhívése gyógyít, hanem Jézus Krisztus, akinek az a célja, hogy megváltásával, közbenjárói szolgálatával összhangba hozza életünket Isten törvényével.

Jézus soha nem gyógyított meg senkit akarata ellenére. Megkérdezte a gyógyulni vágyó beteget: „akarsz-e meggyógyulni?". Ez a kérdés viszont nemcsak arra vonatkozik, hogy az ember akarja-e életében a gyógyítás ajándékát - melyik szenvedő, beteg ember ne akarná ezt (!) -, hanem arra is, hogy kész-e a Jézus által teremtett törvényszerűségeket követni. Amikor mi, az „egészségügyi reform"-ról vagy a „mértékletesség"-ről beszélünk, akkor nem valamilyen szektás életmódot ajánlunk az embereknek, hanem a mi testünket, életünket a teremtő Jézus Krisztus törvényszerűségeivel akarjuk összhangba hozni. Ezért erőfeszítéseket kell tennünk, hogy

megszabaduljunk ezen a téren is a beszűkült, szektás szemlélettől. Hitünk szerint az orvos, amikor felismeri életünkben azt, hogy testünk hol került szembe az Istentől alkotott törvényszerűséggel, és arra törekszik, hogy a törvényszerűség helyreálljon életünkben, Isten szerint helyes dolgot cselekszik. A hit nem az orvos munkáját teszi feleslegessé, hanem a törvényszerűségek figyelembevétele, felismerése által Istennel találkozik.

A hívő ember és a betegség

Az eddig elmondottak után feltehetjük a legnehezebbnek tűnő kérdést: lehet-e egy őszintén hívő ember beteg? Jób és Pál példája alapján feltétlen azt a választ kell adnunk, hogy igen. A választ még jobban nehezíti az, hogy nagyon sok olyan egészséges embert ismerünk, akiknek nincs hitbeli kapcsolatuk Istennel. Hogyan lehet ez?

A válaszhoz az előbb vázolt törvényszerűséget kell átgondolnunk. A betegség nem bűn, hanem következménye a bűnnek. Jézus bűntől való szabadítása nem a következményt, hanem az okot szünteti meg. A bűn következménye sokszor - mint Pál vagy Jób esetében - Isten nevelőeszköze valamilyen elérendő mennyei jó munkálására. Odaűz Istenhez, térdrekényszerít, arra indít, hogy Isten akaratán tájékozódva keressem életem végső értelmét. Ha Isten a bűn következményeit minden további nélkül elvenné életünkből, úgy csinálna mint az az orvos, aki megszünteti ugyan a tüneteket, de a betegséget nem gyógyítja. A tünetnek - a láznak, rossz közérzetnek, fájdalomnak -hasznos szerepe van az ember életében. Ezek figyelmeztetnek arra, hogy valami nincs rendben, odaűznek az orvoshoz és arra ösztönöznek, hogy gyógyulást keressek. Hasonlóképpen van ez a bűn minden következményével. Ha Isten a tüneteket megszüntetné, pusztulásunkat segítené elő. Életünkkel együtt a mi betegségünk is Isten hatalmában van. Amikor imádkozunk Isten gyógyító erejéért, minden imánkban el kell mondanunk azt, amit Jézus elmondott a Gecsemáné kertben: „mindazonáltal ne úgy legyen ahogyan én akarom". Az imának nem az a célja, mint az aszpirinnek vagy a fájdalomcsillapítónak: ezek a tünetet enyhítik. Az ima arra szolgál, hogy kinyíljon a szívem, értelmem Isten akaratának megértésére. Hit által nemcsak meggyógyulni lehet, hanem hit által meg kell tanulni Pálhoz hasonlóan a betegségeket hordozni.

Az imának nem is az a célja, hogy velünk elhitesse azt, hogy nem vagyunk betegek, hanem az, hogy bízni tanítson bennünket Jézusban, akinek a kezében van a mi életünk. A hit általi gyógyulás nem biztos, hogy mindig testi gyógyulást jelent, de mindig azt jelenti, hogy hittel tudom elmondani, megvallani: „Tudjuk pedig, hogy azoknak, akik az Istent szeretik, minden javukra van." (Rm 8:28).

Ez a könyv ezeknek a gondolatoknak a fényében hasznos. Köszönet érte az írónak, a fordítónak, a kiadónak. Legyen hasznára, áldására minden olvasónak.

Szigeti Jenő







180,-Ft

Tisztelt Olvasó!

Az elmúlt hónapok során egyre nagyobb számban jelentek meg azok a könyvek és kiadványok, amelyek közvetlenül vagy közvetve a természetgyógyászattal foglalkoztak és mondanivalójuk lényegét a természetből merítették.

Ezek a könyvek egyfajta rejtett tiltakozást fejeznek ki az egyre vadabbul rohanó társadalmi környezetünk iránt; amely veszélyes fenyegetést tartalmaz minden individuumra nézve. Bizonyított tény, hogy egyre fokozódó mértékben romlik egészségi állapotunk, növekszik a káros idegi megterhelésünk. Sajnálatos tény, hogy a mind nagyobb mennyiségű gyógyszerfogyasztást még a drogok drasztikusan emelkedő árai sem tudták, illetve tudják lényegesen csökkenteni, befolyásolni.

Vélhetően, többek között ezek lehetnek az alapvető indítékai annak, hogy még a szakemberek érdeklődése is a méltánytalanul háttérbe ;zorított és hovatovább elfelejtett természetes gyógymódok felé fordult, ismét felfedezve az erdők, mezők virágaiban, a füvekben és a fákban rejlő ősi gyógyító erőt.

Könyvünk, amelyet a kedves Olvasó a kezében tart, Európában eddig már több mint 4 millió példányban kelt el, ugyancsak ezt a célt hivatott szolgálni. Szerzője, Maria Treben gazdag ismereteivel és gyakorlati tapasztalataival igyekszik segíteni azokon, akik őszintén hisznek a természet gyakran alig magyarázható erejében. Ugyanakkor a kiadó is, a szerzővel egyetértve kiemelten hangsúlyozni kívánja, hogy ez a könyv, hasonlóan más témabeli kiadványokhoz a benne íévő gazdag tapasztalatok ellenére sem helyettesítheti az orvostudomány évszázados tudásanyagát, a speciális gyógyászati és diagnosztikai eljárásokat, a nagyhatékonyságú, gyakran a közvetlen életveszélyt elhárító gyógyszereket. Ezt erősíti meg, húzza alá könyvünk ajánlásában dr. Szigeti Jenő teológia tanár is, akinek ezúton is köszönetünket fejezzük ki.

Könyvünk alkalmas arra, hogy a fentieket kiegészítse, a gyógyulásr.foiyamatát meggyorsítsa, gyakorta elviselhetőbbé tegye ésa belső hit, erő révén azt visszafordíthatatlanná téve adja vissza egészségünket, erősítse meg hitünket. E gondolatok jegyében ajánljuk könyvünket minden kedves Olvasónak

a *Kiadó*